

Irgalmas  
tekintetedtől  
újjászületek



Családnapok  
2016



Irgalmas tekintetűl újjászületek  
Családnapiok  
2016



# **IRGALMAS TEKINTETEDTŐL ÚJJÁSZÜLETEK**

Családnapok,  
2016



Családok a Családért Egyesület  
Óbudavár, 2016

Szerkesztette:  
Dr. Lőw Péter és Helga

Borítóterv:  
Lőw Helga

Lektorálta:  
Dr. Bodó Márton és Rita  
Komáromi Ferenc és Mária  
Szelestei Gábor és Barbara  
Dr. Lőw Péter és Helga

ISBN 978-615-5490-10-1

Kiadja a Családok a Családért Egyesület  
8272 Óbudavár, Kistelek u. 2.  
[www.schoenstatt.hu](http://www.schoenstatt.hu) • [iroda@schoenstatt.hu](mailto:iroda@schoenstatt.hu)  
Felelős kiadó: az Egyesület elnöke  
Kottagrafika, nyomdai előkészítés: Palásthy Bt. • [www.PalasthyBt.hu](http://www.PalasthyBt.hu)  
Nyomás: Vareg Nyomda • [www.vareg.hu](http://www.vareg.hu)  
Felelős vezető: Bernwallner Viktor

# Tartalomjegyzék

Előszó.....	7
Irgalmas tekintetedől újjászületek.....	9
<i>Gertrúd-Mária Erhard nővér</i>	
Add, hogy lássalak! .....	15
<i>Sallai Tamás és Éva</i>	
Add, hogy kövessetek!.....	21
<i>Sallai Tamás és Éva</i>	
A fáradtság kísér vagy kísért minket? .....	27
<i>Czigányik Zsolt és Anna</i>	
Kütyük helyett fakanalat.....	33
<i>Gyuk Balázs és Katalin</i>	
Hűség.....	39
<i>Soós Viktor és Zsuzsanna</i>	
Otthonunk központja a háziszentély .....	43
<i>Oszwald Ferenc és Enikő</i>	
Csendben maradni.....	49
<i>Dévényi Norbert és Bernadett</i>	
„Ma Neked szentelem” (Szeretetszövetség) .....	55
<i>Kaposi László és Andrea</i>	
A szeretetszövetség kulcspont.....	61
<i>Farkas Sándor és Gyöngyvér</i>	
A végső győzelem Isten irgalmas szívében van elrejtve .....	65
<i>Pelle Tamás és Ágnes</i>	
Krisztus engedelmeskedik Isten akaratának .....	71
<i>(Részlet Kentenich atya előadásából)</i>	
<i>fordította: Fleischer Zoltán és Andrea</i>	





## Előszó

Idei zsinatunkon az Irgalmasság rendkívüli szentévében a füzet borítóján is olvasható jelmondatunk született: „*Irgalmas tekintetűl újjászületek*”.

Ismét átnyújtjuk nektek a jelmondathoz kapcsolódó gondolatokat és a zsinaton összegyűlt időszerű kérdésekre keresett és talált válaszainkat, azaz a „*Családnapos füzetet*”. Tilmann atya a következőket mondta ennek szerepéről és fontosságáról:

„A családnapos anyag prófétai szó, az élet megfigyeléséből jön létre... Megnézni, mi mozgatja az embereket. Hol vannak a nagy kérdéseik, gondjaik, problémáik, hol van az örömük forrása? Tekintsünk bele a korba és alakítsuk az életünket! Az a dolgunk, hogy a külvilágból fokozatosan haladjunk a lélek mélyére az adott – jelmondatból merített – témák mentén.

Holnapután, amikor Tilmann atya már nem lesz itt, összegyűjtik az aktuális mondanivalókat és készítenek belőlük előadást. Minden fontos értékről valaki más. Ezt az anyagot megkapják az előadók, és a családnapokon a családok is. Ez nem könnyű dolog! Együtt elgondolkozunk egy értékről, ilyen módon létrejön egy közösségi intelligencia.”

Reméljük, sikerül Tilmann atya álmát valóra váltani ezzel a füzetel. A családnapokon hallott előadások rövid összefoglalóit olvasva felidézhetjük a legfontosabb gondolatokat. Kívánjuk, hogy ezek az írások megalapozzák a családcsoportok évközi témamegbeszéléseit, vagy elindítsanak egy-egy jó beszélgetést a társunkkal. Az olvasmányok témái, Kentenich atya, Tilmann atya idézetei, a családok életpéldái mind abban segítenek, hogy válaszokat talál-

---

junk a minket foglalkoztató kérdésekre, támpontokat kapjunk önelvelésünkhöz az Isten felé vezető úton. Szeretnénk, hogy ezek az írások felidézzék a nyári családnapiok élményét és emlékeztessenek a hétköznapiokban a schönstatti útra.

Jó olvasgatást, elmélyülést a témákban, tartalmas beszélgetéseket kívánunk a szerzőpárok nevében.

Budapest, 2016 májusában

Dr. Lőw Péter és Helga

# Irgalmas tekintetedől újjászületek

Gertrúd-Mária Erhard nővér

A II. világháborút követő összeomlás után Kentenich atya így bátorította hallgatóit:

*„Csodálatos új világnak kell lennie annak, amit Isten ebből a ropant halálból eredeztet; csodálatos rendnek kell lennie annak, amit a katasztrófákból és romokból akar újraformálni...”*

*(J. Kentenich, 1949. július 31.)*

Egy új kezdetről, egy újjászületésről van szó. Mi is újjászülehetünk. Erre hív bennünket az „Irgalmasság éve”, melyet Ferenc pápa 2015. december 8-án nyitott meg. Az újjászületéshez szükségünk van arra a tapasztalatra, hogy valaki mögöttünk áll, néz és szeret bennünket és szüksége van ránk: „Irgalmas tekintetedől újjászületek.”

## A király beszéde

Albert herceg (V. György angol király második fia), a most uralkodó II. Erzsébet apjának történetét néhány éve *A király beszéde* című filmen láthattuk, aminek nagy sikere volt.

1925-ben Albertnek egy beszédét közvetítette a rádió, mely az idegessége és dadogása miatt kudarcba fulladt. Ezt követően sikerült feleségének rávennie, hogy járjon Lionel Logoge ausztrál nyelv-terapeutához. A beszédtanár bátor ember volt. (Pl.: az inkognitóban hozzá jövő páciensét (VI. György királyt) makacsul „Berti” beceneven szólította.)



„*Meg tudom gyógyítani – mondta Lionel Albert feleségének –, de korlátlan bizalomra van szükségem.*”

A kezdeti feszültségek után a herceg számára Lionel nélkülözhetetlen tanácsadó lett. Nagyon izgalmas rész, amikor a bátyja lemond a trónról, s Albert lesz a király a II. világháború előtti válságos időben. A film nézői együtt izgulnak Alberttel, aki már VI. György királyként első háborús beszédét tartja rádiós közvetítéssel. Lionel ott van a királlyal (mellette, mögötte és előtte). Nyugalmat és önbizalmat önt belé.

Ez a beszéd igazi siker lett. „*Az embernek nagyságra van szüksége, hogy egy népet vezessen, és barátságára, hogy a nagyságot elnyerje.*”

Nekem is van feladatom. A kegyelmi forrásomból, a szentélyből kiinduló saját személyes újjászületésemről van szó. Isten, az Atya lát engem, szeret engem és szüksége van rám, minden korlátom, gyengeségem és csalódásom ellenére.

Az újjászületés előfeltételei:

- A tanácsadó iránti feltétlen bizalom;
- Hit önmagamban és a küldetésemben;
- A kihívások bátor vállalása;
- Hit a jövőben.

Ki az én tanácsadóm? Jézus, a Szűzanya, Kentenich atya, a házastársam...

### **Jövőbeni reményünk: A királynőnk**

Ismerek egy asszonyt, aki naponta gyakorolja ezt a feltétel nélküli bizalmat. Szinte minden nap megkoronázza a királynőjét. Ez számára konkrétan azt jelenti, rátekint az aznapi kihívásokra, és átgondolja, hogy ezeket hogyan akarja átadni a Szűzanyának. Megfogalmazza, hogy milyen titulussal akarja őt megkoronázni. Nehéz beszélgetés előtt, ha tudja, hogy ebben részt kell vennie, nem halogathatja, bár számára nehéz, akkor ezen a napon a Szűzanyát „az őszinte tisztázások királynőjévé” koronázza. Ebben összekapcsolódik, hogy minden tőle telhetőt megtesz, ami számára nehéz, és a többi rábízta a Szűzanyára, hogy ő oldja meg. Mária így válhat a

házasság királynőjévé, egy gyermek barátságának a királynőjévé, az új munkahelyi projekt királynőjévé...

„Szűzanya, köszöntelek, köszönts Te is engem!” – hangzott el halkan Kentenich atya szájából, amikor egyszer megint órák hosszúság kellett állniuk a fogolytársakkal együtt a gyülekező téren Dachauban, a koncentrációs táborban. Személyes ínségében és az övéiért viselt gondjában Kentenich atya legmélyebb reménye a Szűzanya volt.

### **Imádság – a rózsafüzér mentőöv**

Egy felnőttként megtért, orosz fiatalember mesélte, aki mesterként dolgozott egy üzemben:

„Egyik katekézis alkalmával ismerkedtem meg a rózsafüzérrel, de egyértelmű volt, hogy ez nem nekem való. Egy reggel a metrón ülve utaztam a munkahelyemre, mégiscsak elkezdtem imádkozni a rózsafüzért. Egyszer csak azt éreztem, hogy bensőleg megváltozik a hangulatom. Pillantásom végigsiklott az embereken és elgondolkodtam, hogy vajon mire gondolnak a többiek, akik maguk elé bámulnak. Egyszerre öröm töltött el, hogy a rózsafüzér összekapcsolt Istennel.

A délelőtti szünet alatt egy tanuló megszólított, aki – őszintén szólva – nem kapott tőlem még egy jó szót sem. Mindig ingerlékeny nyé tett. De ezen a reggelen egész türelmesen reagáltam. Később magamon is elcsodálkoztam. Amikor az ember éppen imádkozik, nem tud már annyira méltatlankodni.”

Kentenich atya szerint a rózsafüzért a katolikus életbölcesség hozta létre. *„Az Üdvözlégy behelyez bennünket Mária szívének szent térségébe. Ha ide belépünk és itt otthonossá válunk, akkor könnyűvé válik, hogy Üdvözítőnk egész életét, annak örömteli, fájdalmas és dicsőséges titkait szeretettel átöleljük és kóstolgassuk... Ha e szent szívben van a fészünk, ha a saját világunkban, mint Isten világában élünk, akkor a körülöttünk zajló minden mozgás ellenére csendes öszszeszedettségben vagyunk.”<sup>1</sup>*

---

1 J. Kentenich: Marianische Werkzeugsfrömmigkeit, 165-166 (1943)

A Szűzanya szívében való élet, és az Üdvözítő életének szemlélése mindig újra belemerít bennünket Isten irgalmának tengerébe, egy szerető, irgalmas tekintet térségébe. *„Irgalmas tekintetedtől újjászületek.”* Isten, az Atya lát engem, szeret engem, szüksége van rám!

### **Az irgalmat megtapasztalni és megtapasztalhatóvá tenni**

Kentenich atya konkrét lépéseket ajánl, hogy Isten irgalmas szeretetét mélyen a szívünkben megtapasztalhassuk és aztán másoknak is továbbadjuk.

#### *Az irgalmasság litániája*

Egy 80 év feletti özvegyasszonytól kaptam egy képeslapot karácsonyra, mely egy jászlat ábrázol. A képet a lánya készítette, aki múlt évben halt meg rákban. Az 50 évet élt gyermekét haláláig ápolta. Az idős özvegy így írt: *„Kedves emberek mindig újra segítettek nekem, hogy naponta képes legyek az »igenemet« kimondani. Így a szomorúság ellenére hálás vagyok az ajándékba kapott időért.”*

Mi lenne, ha ebben az évben mi is – az asszonyhoz hasonlóan – összeállítanánk egy hálalitániát? Gyakorolhatnánk a hálaadást a sok ajándékért a kihívások és fájdalmak ellenére. Kentenich atya ezt az „irgalmasság litániájának” nevezi.

Meg kell változnia az életérzésünknek, hogy erőteljesen tudatosuljon bennünk: *„Isten szemefénye vagyok... Ismernem kell azokat a jótéteményeket, különösen is az egyénre szabott jótéteményeket, melyek Istent előttem különös módon igazolták. Gondoljanak az ajándékokra, de a feladatokra is. Tanácsolhatom Önöknek, hogy ne csak egy irgalmasság litániát irjanak, hanem alapvetően az esti lelkiismeretvizsgálatban tartsanak fenn helyet ennek: Miért kell ma hálát adnom? Hogyan tudom pótolni a mai mulasztásaimat? Ezzel elsajátítják az isteni irgalmasságnak, a merőben különös jótéteményeknek egészen szokatlan módját.”<sup>2</sup>*

---

2 J. Kentenich: Priesterliche Lebensfreude 311 f.

## *Úszni az isteni irgalmasság és a saját gyengeségem tengerében*

Az úszás Isten irgalmának tengerében aztán arra is indít bennünket, hogy engedjük a saját nyomorúságunk tengerét beleömleni Isten szeretetébe. Ne nyomjuk el a saját gyengeségeinket, hibáinkat, fájdalmainkat, kudarcainkat, hanem nézzük meg őket, mutassuk meg őket, „ússzunk” bennük és engedjük, hogy beleömljenek Isten szeretetének tengerébe.

Egyik nővértársam hitoktatóként dolgozik. Karácsonyra a plébánia gyerekeivel egy pástorjátékot adtak elő. Az új plébános, aki sokkal fiatalabb nála, előzőleg átnézte a vázlatát és nagy bosszúságot okozva belejavított. Jóllehet a nővér sokkal tapasztaltabb volt és ki is fejezte kétségeit, mégis engednie kellett. Személyes nyomorúságként élte ezt meg.

Mindegy, hogy saját hibánkból vagy máséból kerültünk nehéz helyzetbe. Jézus és a Mennyei Atya az irgalmasság évében hív, hogy engedjük a gyengeségeinket és nyomorúságainkat az isteni szeretet és irgalom tengerébe beleömleni.

*„Amit hibáztunk, azt nagyon bánjuk, a szeretet tengerébe bele mártjuk bűnös szívünket, hogy újból Neked szenteljük egészen.”<sup>3</sup>*

Kentenich atya ezt így is kifejezi: *„Úszás Isten irgalmának tengerében azt jelenti, hogy mindent gyakran utóizlelünk, amit a Jóisten nekem személyesen szeretetadományként ajándékozott. (...)”*

*Másodszor pedig, úszunk a nyomorúságunk tengerében is! (...) Minden megélt gyengeség, életem minden nyomorúsága – és számtalanul sok ilyen van – Isten szándéka szerint kell, hogy az igazán szeretőket a mélyből felemelje és bevezesse az Ő szívébe... Fel kell ismernünk és el kell ismernünk a semmiségünket. Mit jelent ez konkrétan? Bizalmat, minden körülmény között bízni abban, hogy az örök és végtelen Isten ezt a kis lényt (engem) magának akarja, és hogy a gyengeségeink elismerése által még mélyebben be szeretne zárni a szívébe. Ezért a hibáinkat se vegyük túlságosan súlyosnak. A bűneinknek is segíteniük kell abban, hogy kicsik legyünk. És ha kicsi vagyok, a Jóisten ellenállhatatlan erővel vonz a szívébe.”<sup>4</sup>*

3 J. Kentenich: Ég felé, 108. old.

4 J. Kentenich, 1965. június 27.

## Megbocsátás

Ha a kicsiségemben Isten jótetteit és irgalmát mindig újra meg tapasztalom, akkor ennek tengerében úszva tovább tudom ajándékozni másoknak a jóságot és az irgalmat.

Az új Miss Svájc hívó katolikus. Lauriane Sallin (22 éves) egy interjúban nagyon éretten beszélt a hitéről és annak erkölcsi vonatkozásairól. Arra a kérdésre, hogyan köti össze a boldogság kérdését a keresztény paranccsal („Szeresd felebarátodat, mint önmagadat”),



így válaszolt: *„Igen, nem tudnék boldog lenni, ha csak magamra gondolnék. Ebből a nézőpontból a megbocsátás kérdése is fontos. Húsvétkor elmentem a misére. Akkoriban nagyon haragudtam valakire. Életemben először – amennyire emlékszem – akkor imádkoztam úgy a Miatyánkot, hogy valóban meggondoltam, mit mondok. »Bocsásd meg vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek«. Ebben a helyzetben világos lett előttem, hogy választanom kell. Ápolhatom a gyűlöletet e személy ellen és ezzel lehetetlenné tehetem az életét. De ez egy vég nélküli ügy. Mindörökre meggyűlölhét valakit az ember. A megbocsátást választottam: nem akartam gyűlölettel teli személlyé válni.»*

Az irgalmasság éve és az éves jelmondatunk arra hív bennünket, hogy ne legyünk keserűek és gyűlölködők, hanem bocsássunk meg. Merjünk újrakezdeni, újjászületni és a felülről jövő irgalmas pillantást másoknak továbbajándékozni. Irgalmas tekintetedtől újjászületni!



# Add, hogy lássalak!

Sallai Tamás és Éva

Nyálkás decemberi napon autóval Erdélybe kellett utaznom egy határtól 40-50 kilométerre levő kisvárosba. Mivel az ablaktörő lapátunk felében-harmadában tolt a vizet, újat vettem. Nő lévén megkértem egy férfiembert, szerelje fel. Odaúton nem esett, estefelé indultam haza. Zuhogott az eső, sötét volt, eleinte elhagyatott kis utakon jöttem. Az ablaktörő lapátolt rendesen vagy öt percig, majd egy csattanás, és lekapcsolódott az illesztésről, hatalmas csattogással verte az ablakot. Gyorsan leállítottam, nehogy betörje az üveget. A sötét úton féltem megállni, gondoltam, ki kell bírni a következő lakott településig, ahol villanyoszlop is lesz, ott visszaszerelem. Így tettem, de csak néhány percig működött, újra elengedte magát. Csak lépésben haladtam, alig láttam. Folyt a víz a szélvédőn, az út mentén nem volt felfestés, sem elválasztó vonal, ami irányt mutatott volna. Féltem, az árokban kötök ki. Csak kicsi szakaszokat láttam, hirtelen jöttek a kátyúk, hányingerem volt a bizonytalanságtól. Ha szembejött egy autó, teljesen elvakított. Nem részletezem, hány helyen, és milyen segítséget kaptam, a lényeg, hogy egyik sem működött néhány percnél tovább. Egy igazi szerelőre lett volna szükség, mert eltört valami, de már éjfél is elmúlt, hova mehettem volna. Alig láttam, fáradt voltam, a csapkodó ablaktörőt leszedtem, és bár szivacsot kötöttem a kiálló lapátcsonkra, idegesítő nyikorgással folyamatosan karcolta a szélvédőt. Magyar területre érve férjemet hívtam, úgy éreztem, nem bírom egyedül. Ő folyamatosan beszélgetett, hogy el ne aludjak. Az ő hangja, és a fehér csík az út közepén, szélén, igazodási pontot jelentett, bár továbbra is homály volt előttem.

A mindennapokban is gyakran megélünk hasonló állapotot. Nem látunk, ha sötétség, homály telepedik a lelkünkre. A szorongás, a félelem, a reménytelenség, a kétségbeesés megakadályozza, hogy lássuk a valóságot.

### *Nehéz felismerni, melyik fény tesz jót*

A leszállópálya szélén jelzőfények segítik a repülőgép pilótáit, hogy baj nélkül célba érjenek. De ugyanez a fény jöhet egy vallatólámpa izzójából. Nem csak sötétben vagyunk vakok, hanem akkor is, ha a fény elvakít. Sokszor nehéz felismerni, melyik fény tesz jót, mutatja az igaz utat nekünk. Ferenc pápa így fogalmazza meg ezt a problémát: „Az ördög gyakran a fény angyalának ruháját ölti magára: szereti utánozni Jézust, jónak mutatja magát, nyugodtan szól hozzánk, mint ahogy Jézushoz beszélt a pusztaságban a böjt után. Ha olyan fény világít meg bennünket, amely gögössé tesz, amely



arra késztet, hogy lenézd a többieket, hogy megvesd őket, hogy beképzeltté válj, akkor az nem Jézus, hanem a fénybeöltözött angyalnak álcázott ördög fénye.”

Goethe halálos ágyán állítólag így kiáltott fel: „*Több világosságot!*” A jerikói vak ugyanazt kéri, mint mi: Add Uram, hogy lássak! Mi látók is lehetünk lelkiileg vakok, ha nem látjuk meg a világban, a múltunkban, jelenünkben és a jövőnkben munkálkodó szerető Istent.

Személyes élettörténetünkben is váltakoznak a fények és árnyékok. Sokan egy életet töltenek el azzal, hogy a nehézségeket,

sebeket felnagyítják, a veszteségeket vég nélkül felemlégetik, boncolgatják, siratják, nehéz gyerekkorukra hivatkozva. Persze a mély sebeket fel kell tárni, ki kell tisztítani, nem fedhetjük le ragtapasszal, hogy ami nem látszik, az nincs is. Lehet, hogy életgyónás segít, vagy szakemberhez kell fordulnunk, ha „gennyes a seb”, ha megakadályoz abban, hogy szeressünk.

A nehéz gyerekkor, a múlt sérelmei nem jelentik azt, hogy selejtes az életünk.

Reményt adnak Kentenich atya szavai, aki apa nélkül, árvaházban nőtt fel, magányosan, nélkülözve a megértést, saját élettapasztalatából merítve mondta: *„Isten profi teniszjátékos, aki az összes labdát, melyet bárki ütött el és bármilyen ügyetlenül, képes elkapni és tervszerűen az örökkévalóság óta látott cél felé irányítani”. „Életünkben a fájdalmak, a sebek töréspontjai a kegyelem betörésének helyeivé válhatnak, ahol Isten gyakran küldetést ad.”*

Böjte Csaba is hasonló veszteséget élt meg, az árvaságot, és neki is ez a fájó seb adott küldetést, gyógyítani mások sebeit. *„Édesapám meghalt hatéves koromban, és egész gyerekkoromban fáj, hogy nekem nincs apám. Hihetetlenül fáj, hogy más elmehet az apjával kirándulni, együtt járhatnak, faraghatnak, férfiasan diskurálhatnak apróságokról éppúgy, mint az élet nagy dolgairól, én pedig soha nem tehetem ezt meg. Hiányzott. Felnöttem, és tudom, nem biztos, hogy pap lennék és árva gyerekekkel foglalkoznék, ha ezen a présen nem mentem volna keresztül.”*

De nem csak rendkívüli emberek életében működik ez: egy lelki gyakorlaton arra kértek minden résztvevőt, hogy fogalmazza meg, milyen tulajdonságokat szeret a többiekben, amit kicsit irigyel is. Felsorolták az enyéimet is, és döböntem láttam, hogy mind-mind sebből fakad: „Kreatív”, mert alig kaptam segítséget, magamnak kellett kis pénzből sok mindent megoldanom. „Vagány, nincs előtte akadály” abból fakad, hogy édesanyám fiút akart, helyette lett egy lányos lánya, aki, hogy bizonyítson, egy csomó férfias munkát megtanult, fúr, farag, flexel... „Bensőséges kapcsolat a férjjel” onnan ered, hogy a származási családomban állandó tűzfészekben éltünk, erősen és tudatosan törekedtem arra, hogy olyan társat válasszak, aki ebben partner, és együtt itthon fészekmeleget teremtsünk.

### *A jelenben sem látunk mindig tisztán*

A mindennapokban hajlamosak vagyunk kavicsnak nézni a drágakövet, vagy igazgyöngynek az üveggolyót. A megszerzendő tárgy, élmény, siker gyakran fontosabb, mint azok az emberek, akikkel a tárgyat együtt használjuk, akikkel az élményt átéljük. Boldogok akarunk lenni, majd, valamikor, ha lesz időnk rá, ezért hajtunk, gürcölünk, és útközben nem jut időnk boldognak lenni. *„Nem olyanok vagyunk-e, mint az ökrök és a barmok, akik igába hajtva mindig csak lefelé néznek? Inkább úgy tegyünk, mint a tyúk, amikor iszik: minden kortynál felszege a fejét és felfelé pillant”* – fogalmazza meg bölcsen Kentenich atya, és nagyon jó tanácsot ad: *„A kis események, melyek naponta megtörténnek, Isten kis prófétái. Már ma este fogjatok hozzá, és gondoljátok át: hol találkoztam ma Istennel? Hol köszöntött rám? Hol volt jó hozzám? Ezt számba kell vennem minden este elalvás előtt. És akkor majd egyre csodálatosabban tárul fel előttetek Isten szeretetének, atyai gondviselésének és irgalmának végtelen tengere. Ezáltal megtanultok hálát adni... Ezt csináltam Dachauban [a koncentrációs táborban] másfél éven át minden este a papok körében, a szokványos, hétköznapi dolgokat Isten szeretetének fényében szemléltem.”* A hálaadás, az „első szeretet” felidézése segíthet nekünk abban, hogy megnyíljon a szemünk. Amikor hálát adok, felfedezem mindazt, ami korábban is a szemem előtt volt, de nem láttam.

A harag, a szeretetlenség is lelki vakká tehet. Mintha sötét szemüveget vennénk fel, és ezen keresztül látjuk szeretetteinket, élettünket. A nappalinkban van egy kis összebújó sünipárt ábrázoló szobrocskánk, ami segít nekünk, ha összevesztünk. Schopenhauer történetét juttatják eszünkbe: *Két süni nagyon fázik egy téli éjszakán. Összebújnak, hogy egymást melegítve védekezzenek a hideg ellen. De minél jobban összebújnak, annál jobban érzik egymás tüskéit, annál jobban szúrnak. Próbálnak hát távolodni. Csakhogy akkor ismét dideregnek. Valahogy így van ez velünk is. Ha eltávolodunk társunktól, minden kihűl körülöttünk, rideg lesz az életünk. Ha közelítünk, néhány szúrást elkerülhetetlenül el kell viselnünk. Találjuk meg azt a távolságot, közelséget, hogy ne sebezzen meg társunkat, ugyanakkor ne is hűljön ki a kapcsolat. És ne feledjük, nekünk is van-*

*nak tüskéink, amelyeket a másik kénytelen eltűrni. A másik hiánya jobban fáj, mint az, hogy megbántottak.*

### *Az aggodalom nem képes megóvni bennünket a holnapi szomorúságtól*

A jövőtől való félelem, a bizonytalanság, a reménytelenség is lelki vakká tehet. Féltjük azt, ami értékes számunkra, aggódunk tárunkért, gyermekeinkért, megélhetésünkért, idősödő szüleinkért, egészségünkért, a jövőért, hazánkért, a világ sorsáért... Ha nem találunk biztos fogódzót, reménytelenségbe hullhatunk. *„Az aggodalom nem képes megóvni bennünket a holnapi szomorúságtól, de meg tud fosztani minket a mai nap élvezetétől.”* (James Kurtz) A napokban néztük az Időről időre c. filmet, ahol jót derültünk a következő mondaton: *„A jövő miatt aggódni annyit ér, mintha rágógumizással próbálnánk megoldani egy algebraegyenletet.”*

Szabó Magda író nő ezt a tanácsot kapta és adja tovább: *„Senki sem ígérte, hogy az élet harmonikus, döccenő nélküli. Anyám azt mondta, egyet tanulj meg: hétfőn hétfő, kedden kedd. Egyik sem iker-testvér. Hogy mit hoz a kedd, azt ne kezd el siratni félelmedben hétfőn. Hogy mit adhat a kedd, azt ne tervezd hétfőn. Hátha nem hozza be. Az egyik nap ilyen, a másik olyan. Egyetlenegyed kell megjegyezni, ha harmonikusan élni akarsz. Ha jót hoz, akkor józanul viseld, hogy most örömöd van. Józanul és fegyelemmel. És ha baj van, azt is viseld józanul és fegyelemmel. Engem erre neveltek.”*

Kentenich atya tanítása lámpást ad nekünk: *„Mindent a Gondviselő szerető keze irányít. Az öröm a mennyei Atya üdvözlése, hálás gyermekként köszönünk neki vissza. Ha keresztet vagy szenvedést küld, úgy fogjuk fel, hogy állítja számunkra a váltót. Most is jót akar nekünk, mert ezzel jelezni akarja: Állj, irányt kell változtatnod, ezen a vágányon a vesztedbe rohansz!”*

Ahhoz, hogy bátran szembenézzünk múltunk történéseivel, a jelen örömeivel, feladataival, és a jövő kihívásaival, fontos, hogy a hit szemével nézzük életünk dolgait, „a hit szemeit élesre állítsuk” (J. Kentenich). Keressük gyakran a mennyei Atya irgalmas tekintetét, hogy erőt merítsünk belőle.



# Add, hogy kövessék!

Sallai Tamás és Éva

Nem elég, hogy lássunk, el kell indulnunk az úton. Nem elég, hogy elindulunk, haladnunk is kell. Nem elég, hogy haladunk, jó irányba kell mennünk. Ha Isten útján járunk, őt követjük, akkor biztosan célba érünk. Mi segíthet, hogy követni tudjuk őt? Kentenich atya tanítása alapján igyekeztünk hét pontban lefordítani a magunk számára a Krisztus-követést a hétköznapiakra. Talán másoknak is segít.

## 1. Semmit nélkülöd! Semmit nélkülünk!

Hányszor küzdünk, teperünk, taposunk, és mindhiába, mert terveink, mint falról a labda, erőtlenül visszapattannak. És hányszor menekülünk imába, panaszkodunk, ernyedten várjuk a csodát, de nem vagyunk hajlandóak, nincs erőnk változni, változtatni, tenni. *„Tedd meg, ami tőled telik! És kérjed azt, amire gyöngye vagy!”* – tanít Szent Ágoston. Ha dolgozunk, természetesen hibázunk. Az emberiség legnagyobb találmányai elhibázott kísérletek eredményeképpen jöttek létre. A hiba tanulási tapasztalat. A hiba esély, hogy legközelebb majd jobban csináljuk. Vessük *bűneinket Isten irgalmasságának tengerébe*, gyengeségeink által merjünk gyermekké válni és *mindennap bátran újra kezdeni*.

## 2. Megtalálni személyes eszményünket,

Semmilyen szél nem kedvez annak, aki nem tudja, melyik kikötőbe tart – tartja a mondás. Cégeknél küldetésnyilatkozatot fogalmaznak meg, amiben összegyűjtik az eszményt, ami felé tartani akarnak, de ezt megfogalmazhatjuk külön az egyéni fejlődésünkre, munkahelyünkre, családjunkra vonatkozólag is. *„Egész életemben valaki akartam lenni. Most már látom, hogy pontosabban kellett volna fogalmaznom.”* (Jane Wagner) Kévs, hogy jó ember szeretnék lenni.

Milyen vágyak hoznak lázba, mik okoznak örömet, mivé akarok formálódni? Mi az én személyes küldetésem, eszményem, amely mint a virágot a nap, húz a fény felé?

Hogyan találjuk meg? Megkérdezzük magunktól, mire akarunk hasonlítani. Kereshetünk például bibliai képeket: otthonunk mint Tábor-hegy, ahol jó lenni, vagy mint a kánai menyegző terme, ahol igyekszünk megtenni, amit az Úr mond. Vágyhatunk arra, hogy mi legyünk a remény háza, ahol újra és újra felépítjük azt, amit a tegnapi harcok romba döntöttek. Otthonunk lehet a felkelő nap háza, ahol új esélyt adunk egymásnak, vagy a szabadság háza, ahol Isten halk kéréseit görcsök és kényszerek nélkül teljesítik. Talán arra vágyunk, hogy az irgalmasság háza legyünk, ahol bizalmat adunk egymásnak.

Személyes életünkre vonatkozóan embert próbáló gyakorlat, de érdemes időt szánni rá, és komolyan elgondolkozni azon, hogy mit szeretnénk, ha a ravatalunknál, mint legfontosabb erényeinket elmondának rólunk. Ezek jól megmutatják igaz vágyainkat. Persze tudjuk, hogy eszményképünkhöz képest csak karikatúrák vagyunk, de ha megcélozzuk a Holdat, és netán elhibázzuk, akkor is a csillagok közé érkezünk.

### 3. Nevelt nevelővé válni

Hogy a felismert eszményt megközelítsük, apró lépésekkel bár, de útnak indulunk. Keressük, milyen szokások megvalósítása segít, hogy célunkat elérjük. Ennek konkrétan, mindennaposan rendszeresnek és ellenőrizhetőnek kell lennie. Erre tudok tisztán igent vagy nemet válaszolni, ha a nap végén azt kérdezem magamtól: „Sikerült-e a vállaltam?”

Például szeretnék fejlődni abban, hogy Isten irgalmas tekintetéből erőt merítsek, lelki napirendemben rögzíthetem, hogy a számítógép bekapcsolásával egyidejűleg fohászt mondok a társaimért, és a rám váró feladatokért. Családomnak több minőségi időre lenne szüksége, ezért pl. vállalhatom, hogy egy bizonyos időpont után nem ülök géphez. Érzem, hogy gyorsabban kifáradok, fájnak az ízületeim, vállalhatom, hogy előbb leszálok a buszról, és két-három megállónyit tempósan gyalogolok. Akaraterőmet szeretném edze-



ni, ezért az óracsőregéskor nem maradok fekvé, felkelek, és elmondok a reggeli imádságom. Ezek csak ötletek, mindenkinek más és más lehet, ami közelebb lendíti céljai felé, és tudjuk, minden hosszú út egy apró lépéssel kezdődik.

#### 4. Amit teszel, tedd egészen!

Tudjuk, milyen feladatok állnak előttünk, és akkor megcsörren a telefon, jön egy e-mail, egy facebook-bejegyzés, egy mobilhívás, egy felkérés, melyek eltérítenek, és felborítják a tervezett menetrendet. Idegessé és zaklatottá válunk, folyamatosan újratervezni kényszerülünk. Egy hosszútávú terv megvalósítása sok apró, de látzólag elhalasztható lépésből áll. Fontos a kapcsolatápolás a mun-



kahelyen, ami csak idővel hoz érezhető eredményt egy összetartó, együttműködő, segítőkész csapat kialakulásával. A családban is vannak fontos, de nem sürgető feladatok. A kisgyerekek többnyire hangosan kikövetelik, ami jár nekik, míg a minőségi idő társunkkal halasztódhat a végtelenségig. Hívjuk röviden segítségül a Szentlelket, mert sokszor nehéz dönteni, és nemet mondani, a jobbik részt választani. Mindenkinek más, ahogyan ezt meg tudja valósítani, más

a munkamenet, de az biztos, nagy lelki nyugalmat eredményez, ha nem hagyom magam szétforgácsolni a sűrgető, de kevésbé fontos kérésektől, hanem először a fontos feladatokat végzem el, és nem kezdek újba, míg egy részfeladatot be nem fejeztem.

## 5. Eleven érzékelés-kapcsolat

Rossz jegyet hoztál, intőt kaptál, türelmetlen vagy mostanában, megint későn jössz haza, mintha nem is lennél jelen – szembetűnő és bosszantó jelek, de ezek csupán a jéghegy csúcsát képezik. Ismerlek, mint a tenyeremet, tudom, mire gondolsz – hiszem tévesen –, de azt, hogy mi van a mélyben, mi a probléma gyökere, sokszor nincs eröm megkeresni. Szükséges, hogy ismerjük a ránk bízottakat, fontos, hogy lássuk, mi mozog bennük. Először értsük meg őket, mi hogyan, miért történt, kérdezzünk vissza, tisztázzuk: „jól értettelek?” mielőtt saját álláspontunkat kifejtjék. Az élmény, amivel megajándékozunk – meg akarnak érteni, ha beszélek, figyelnek rám, kimondhatom, ami bennem feszül –, erőt, önbizalmat ad, segít megfogalmazni a továbblépés lehetőségét. És nyitottá tesz arra, hogy a tanácsot befogadja. Talán így is kiegészíthetjük Kentenich atya tanácsát: *„Tartsuk ujjunkat a kor – a társunk, a gyermekeink, a munkatársaink– pulzusán, fülünket Isten szívéin!”*

## 6. Mi és nem én

Lehet, hogy azt hiszem, zseniális meglátásaim vannak, és azokat tökéletesen meg is tudom valósítani. Hagyjanak békén, és én majd kivágom a rezet. Így irigyekre, jó esetben csodálókra találhatok, de sokkal szerényebb lesz a végeredmény, mintha közösen odaállunk egy jó ügy mellé. A szekeret együtt húzzuk – otthon a családtagjainkkal, a munkahelyen, a közösségben. A közös munka sok egyeztetéssel, nyuggal-bajjal jár, de a végeredmény sokkal színesebb, gazdagabb lesz, a többieket is örömmel, sikerélménnyel tölti el. Kentenich atya a Schönstatt Mozgalom alapításakor hangsúlyozta: *„Mi és nem én. Mert nem fogok semmit sem tenni a ti teljes egyetértésetek nélkül. ... Meg vagyok győződve arról, hogy ha mindannyian összefogunk, akkor valami igazán használhatót fogunk létrehozni. ... Rábízom tehát Önökre ezt a merész tervet a kivitelezéssel együtt, és*

*nem habozom.*” Másokkal együtt erősebbek vagyunk, ha összeadó-  
dunk, többre jutunk, könnyebb a teher, ha közösen hordozzuk, a  
megosztott fájdalom enyhül, a megosztott öröm megsokszorozó-  
dik. Ahol egyformák vagyunk, ott erősebbek vagyunk, ahol külön-  
bözőek vagyunk, ott színesebbek vagyunk.

## 7. A lelki tankot újra és újra feltöltjük

*Ne felejsd el magadat szeretni!* Ha rendszeresen fordítunk időt magunkra, nem csak a munkával járó pszichés és fizikai terhet bírjuk jobban, hanem a magánéletben is kiegyensúlyozottabbak lehetünk. Napirendi pontom, jófeltétel lehet az is, hogy olvasok, kirakatokat nézek, barátokkal beszélgetek, hogy eleget alszom. Ha olyat teszek, ami jól esik, ami feltölt, akkor tudok imádkozni, és tudok alkotóan dolgozni, tudok szeretni. Kitűzhetjük magunknak, hogy minden héten legyen szabadidőnk. Kentenich atya bölcs tanácsot ad még a testedzésre vonatkozóan is: „*Sokkal többet kell tennünk a saját egészségünkért, egészséges testre van szükségünk, ha dolgozni akarunk. Nincs jogunk tönkretenni a testünket. Akik a legtöbbet dolgoznak, rendszeresen, összeszedetten fel kell, hogy tegyék maguknak a kérdést: megtettem-e a legszükségesebbet az egészségemért? Ennek tehát benne kell lennie a napirendben! Több mozgás, több légyógy gyakorlat, több gimnasztika. Gondoskodjanak róla, hogy megismerjék az életritmusukat.*” A jó állóképesség minőségibb életet jelent. Tekintsünk önmagunkra is irgalmas szemekkel!

Követni szeretnénk Jézust, és bár azt mondja, az én igám édes, az én terhem könnyű, ennek ellenére mindenkinél előfordulnak időszakok, amikor nagyon kimerült, és bénító fáradtságot él meg, s ezt nem tudja megszüntetni. Mint a hajó a ködös tengeren, nincs semmi célpont, csak a sűrű, átláthatatlan köd. Ilyen helyzetben nem tehetünk mást, mint tartjuk a korábbi helyes irányt. Veszélyes ilyenkor kiszállni a megszokott, begyakorolt életritmusunkból, életre szóló nagy döntést hozni (sokan ilyenkor válnak el), hanem várni kell, hogy a homályon újra átszűrődjön a fény.

Valahol hallottuk, hogy imádkozni nem más, mint Isten tekintetét keresni, ha nem ezt tesszük, csak szószaporítás. Ha homályosan is, de sikerül Isten irgalmas tekintetéből erőt meríteni, ha csetlő-

botlón is, de igyekszünk követni őt, az kisugárzik. Nem csak látunk, hanem egy kicsit meg is láttatjuk, milyen jó az Isten.



# A fáradtság kísér vagy kísért minket?

Czigányik Zsolt és Anna

Mi, akik elsősorban nem fizikai munkát végzünk, azt gondoljuk, hogy aki kétkezi tevékenységtől fárad el, az utána jól eszik, jól alszik, majd újra vidáman végzi a dolgát. Gyakran tapasztaljuk, hogy a szellemi munka nem ilyen jóleső fáradtságot eredményez. Most elsősorban arról az állapotszerű, szinte életünkbe szervült fáradtságról szeretnénk beszélni, amikor már reggel erőtlenül ébredünk, s amire igaz a schönstatti mondás: a fáradt ember nem tud szeretni. A világban megfigyelhetjük, hogy egyre többet beszélünk a hírhedt menedzserbetegségről, és végletes formájáról, a kiégésről, s gyakran találkozni olyan véleményekkel, hogyha egy feladatait felelősen végző személy „jól van”, akkor biztosan nem dolgozik eleget. Ezzel párhuzamosan nagy dömpingje van a pihenési formákat hirdető reklámoknak: wellness-hétvége, aktív pihenés, agyat pihentető extrém sportok stb.

## A munka sosincs kész, csak letesszük

Munkakörtől függetlenül gyakori az élmény, hogy a munka sosincs kész, csak letesszük egyik nap és felvesszük másnap. A befejezetlenség érzése vibrálást, ziláltságot, hajszoltságot eredményez, szétszakít bennünket. Nemcsak a csúcsvezetők, hanem a háziasszonyok is profik a véget nem érő feladatok halmozásában. Különösen kimerítő, ha nem teljes szívvel csinálunk valamit, hanem közben már a következő tevékenységre gondolunk. Listát írunk már reggel, és azt mondjuk: addig nem fekszem le, amíg minden sor mellé pipát nem tudok tenni. Ilyen egy maximalista feleség, aki mindent el akar végezni. De a férj közbeszól: már a negyediknél tartasz?! Még az első munkát sem csináltad meg tökéletesen! Innen látom, hogy az ablak sarkában van egy kis piszok! – Ő perfekcionista, aki tökéletességre törekszik. Persze az az igazi önkínzás, ha egy személyben van jelen mindkét tulajdonság, vagy ha a házaspár két tagja egyesíti őket ma-

gában: akkor biztosított az állandó hajszolettség és a teljes kimerülés. Van persze vallásos, sőt schönstatti változata is a „pihenés-kerülő” embernek: plébániai munkák sora, nemet nem mondás, heti több estén is közösségi összejövetelek, havi három családtól távol töltött hétvége, vagyis, amikor minden jelszavunk ellenére is mozgalmi ár-vákká, özvegyekké tesszük családtagjainkat.

Jézus és tanítványai számára is problémát jelentett a szakadatlan feladatözön. Márk evangéliumában olvassuk: „Ő ekkor azt mondta nekik: »Gyertek félre egy magányos helyre, és pihenjetelek meg egy kicsit.« Olyan sokan jöttek-mentek ugyanis, hogy még enni sem volt idejük.” (Mk 6,31) Jézusnak tehát fontos, hogy megállási lehetőséget biztosítson a tanítványai számára. Úgy tűnik, az ő saját számára az ima szolgált a legnagyobb feltöltődéssel, gyakran még az éjszakai alvást is imára cserélte. Alighanem ebből tudott a legtöbb erőt meríteni.

Kentenich atya pedig legendásan keveset aludt. Egy hajdani kispap mesélte, hogy amikor lelkigyakorlatot tartott nekik, kispap-társaival felosztották az éjszakákat, és félóránként ébresztették egymást, hogy mindenre sor kerüljön a Kentenich atyával való személyes beszélgetésben. Ám ez azt jelentette, hogy az atya maga végig be volt osztva! Saját bevallása szerint kifejlesztett egy módszert, amivel az előadásai közben pihente ki magát. Itt nem feltétlenül kell valami misztikus, emberfeletti képességre gondolnunk. Talán „csak” annyira elemében volt beszéd közben, kedvenc témáinál, kedves Schönstatt-családjá körében, hogy maga a tevékenység hozta számára a feltöltődést.

De tudunk olyan élethelyzetéről, amikor megengedte magának még a délutáni alvást is. Dachauból verses formában küldte el az útmutatásokat, imákat, és az írónoka mesélte, hogy amikor délutánonként az atya rímeket faragott magában, akkor a keze röpködött a takarón, ujjáival a vers ritmusát verte, és barátja onnan tudta, hogy elaludt az atya, ha abbamaradt a keze mozgása...

Megfigyelhetjük, hogy a helyzethez szabta a pihenési ritmusát. Így fogalmaz: „A mai ember problémája nem az, hogy túl sokat dolgozik: régebben az emberek gyakran többet és keményebben dolgoztak. Az a problémánk, hogy a munkaritmusunk lélektelen lett:

míg régebben a munkának a hiányzó technikai eszközök miatt emberileg felfogható ritmusa volt, ma ugyanez »sietség a köbön«.

### **Saját pihenési formánk és ritmusunk megtalálása**

Miben tudjuk követni Jézus és Kentenich atya példáját? Kétségtelenül nem abban, hogy sosem mondtak nemet a hozzájuk forduló emberekre. Ők alapos önismerettel rendelkeztek és tudták magukról: képesek szeretni akár fáradtan is. Ilyen önismeret kell, hogy vezessen minket a saját pihenési formánk és ritmusunk megtalálásában. Tehát a mi mindennapi feladatunk sem az, hogy kiküszöböljük az elfáradást, a fáradtságot, hanem hogy jó ritmust adjunk a megfeszülés és megpihenés váltakozásának. A szeretetért pihenünk. Az életszentség útja a pihenési forma megtalálása.



Az alvási igény egyénenként nagyon különböző lehet. Az egészséges önismeret körébe tartozik, hogy ezt is tudjuk magunkról, sőt a lelkiismeret-vizsgálatkor is jó erre rátekintenünk. Jálics Ferenc atya, aki a modern szemlélődő ima mestere, egyenesen azt mondja, hogy az imaélet egyik alappillére a jó alvás. Általában az alvás egyik végpontja rögzített, tehát csak a másik megválasztásában va-

gyunk szabadok. Fáradtságunk függeni fog az alvás mennyiségétől, ami nagyban múlik azon, hogy mit akarunk bepréselni az estébe. Nem lehet úgy meghosszabbítani a napot, hogy még egy órát fent maradunk.

Egyszer egy barátnőmnek panaszkodtam: Lám, milyen rövid egy este, pedig mennyi mindent kéne belepréselni! Először gyorsan be kell pótolni az elmaradt házimunkát, amire napközben nem jutott idő a gyerekek miatt. Aztán meg beszélgetni is szeretnék végre a férjemmel egy kicsit gyerekmentesen. Erre ezt válaszolta az asszony: Nálam mindig tiszta volt a lakás, mindig takarítottam. Most válok. Szerintem beszélgetsek a férjeddal a koszos lakásban... Egy schönstatti otthonban ez a mottó van kiírva: „Ez a ház elég tiszta ahhoz, hogy egészséges legyen, és elég rendetlen ahhoz, hogy boldog legyen.”

Vértessaljai János is beszélt az esti programok megválasztásának fontosságáról, és az önuralom szerepéről. Ezt a férfias példát választotta: „A Barca meccset még megnézem, a Real már nem.” Persze néha elég lehet csak egy félidő, vagy talán annyi sem... Sokan nosztalgiával tekintenek vissza a „régis szép időkre,” amikor hétfőn nem volt műsor a tévében. Milyen jókat lehetett akkor játszani! Csakhogy ezt ma is megtehetjük: kinevezhetünk tévé- (és internet-) mentes estéket. A képernyő sokunk számára nagy alvástolvaj, és nem is csak a tévé, hanem egyre inkább az internet. Jellemző rá, hogy sok apró információmorzsához jutunk: gyorsan átfutunk egy oldalt, de rögtön ott a lehetőség a továbkkattintásra, jön egy újabb kis infó, majd egy másik... Ennek sosincs vége, ráadásul az adatok rendszertelenül kapcsolódnak egymáshoz, ahogy éppen kattintunk. Ez nagyon megterhelő tud lenni az agyunk számára.

## **Az elalváshoz ráhangolódás kell**

Szakemberek szerint egy-két órával elalvás előtt már nem jó képernyőt nézni. (Nem is beszélve arról, hogy milyen meghitt együtt-létre számíthat az, aki a tervezett 11 órai lefekvés előtt két perccel kapcsolja ki a gépet, és utána „fejest ugrik” az ágyba?...) Van, aki úgy zárja rövidre a problémát, hogy este tízkor automatikusan ki-kapcsolódik a házban a wifi. Egy házaspár mesélte, hogy Óbudavá-



ron sokszor bonyolult, vagy nem elég konkrét elhatározást tettek a családnapiak végén, s ennek bizony nem sok fogantja volt. Egy alkalommal azt határozták el, hogy hetente kétszer este tízkor fekszenek le aludni. Azóta egész héten ezt a két napot várják!

Luther Mártonnak tulajdonítják a következő mondást: „Ma sok dolgom lesz, ezért ma reggel a szokásosnál tovább imádkozom.” Ez a paradox fordulat csak látszólag növeli a teendőink sorát. Lehetne az ima a mi lelki energiatartalunk. A legszebb az lenne, ha az Atya, Jézus, vagy a Szűzanya irgalmas tekintetében tudnánk megpihenni, újjászületni minden nap, vagyis ha az ima nem (csak) teljesítendő feladat lenne számunkra, hanem valóban üdítő beszélgetés vagy pihentető együtt hallgatás. Aki már eljutott erre a lelki érettségre, az ápolja magában! Kentenich atyánk is újra és újra az ima gyakorlására bíztat minket, gyakran idézve az egyházatyák mondását: „Az imádság a lélek lélegzetvétele.”

Persze nem mindenki profi az ima területén. Talán hiányosságaink vannak, talán szégyelljük is miatta magunkat, hogy csak kötelességszerűen imádkozunk. De tehetünk egy-két lépést is az imakultúránk építésére: lehetséges, hogy most jött el az ideje, hogy beépítsük az – eddig még nem beérett – szentírásolvasást, meditatív imát, lelki napirendet. Csatlakozzunk egy szemlélődő ima-tanfolyamhoz, menjünk egyéni lelkigyakorlatra, amely a személyes istenkapcsolatunkról szól, vagy utazzunk el kettesben házasságkarbantartó hétvégére, hogy az Atya irgalmas tekintetében újjászüljünk.



# Kütyük helyett fakanalat...

Gyuk Balázs és Katalin

Kütyük helyett fakanalat adjunk gyermekeink kezébe. Technikai csodák világában élünk. Amerre a szem ellát, mobiltelefonok, iPhone-ok, tabletek, iPadek, laptopok vesznek körül bennünket. Nincs olyan nap, nincs olyan hely, ahol ne látnánk éppen „kütyüző” embereket. A modern technika a családokba, az iskolákba, a munkahelyekre is betódult. Míg kezdetben az információszerzés és -rendszerzés eszköze volt a telefon, a számítógép, addig napjainkban öncélúvá vált a digitális eszközök használata. Nem egy értékeőbb cselekmény szolgálatába állítjuk e segítő eszközöket, hanem éppen cselekvésünk célját jelentik.

Sokszor halljuk, hogy a szülők az iskolát az alapján választják meg, hogy van-e digitális tábla az osztályban, s csak ezután szempont a tanító néni személye, vagy a nevelési elvek, a hitbéli elkötelezettség.

A digitális technika, a virtuális világ lassan, finoman, észrevétlenül bekúszott életünkbe. Mire felkapjuk fejünket a képernyőről, azt vesszük észre, hogy életünket teljes szétében és hosszában függővé tettük az elektronikai eszközöktől. Gondoljunk a zenélő telefonra, mely ébresztőóra helyett kelt, a reggeli e-mail olvasásra, a napi logisztika folyton változó, „rugalmas” szervezésére, amely telefon nélkül bizonyára elképzelhetetlen lenne. Gondoljunk a kapcsolattartás gyors módjaira, e-mail, mobiltelefon, egy-egy fénykép, videó küldése a facebookon. Gondoljunk az e-naplóra, a különböző szülőcsoportok facebook oldalaira, a több száz tagot számláló „zárt csoportokra”. Jelen van a digitális technika a közösségi körlevekben, a banki átutalásoknál, az orvosi leletek hozzáférésénél. Gyermekeink távoli osztálytársakkal Skype-on tanulhatnak együtt, facebookon cserélhetnek információt. Sakkozhatnak az internet segítségével egymással, nem kell átmenniük a társukhoz.



### Mi veszett el?

Egy élmény, egy benyomás csak a fényképezőgép gombjának benyomásáig tart.

A következő pillanatban már új élmények zúdulnak ránk a kütyükön keresztül. Nem tudjuk feldolgozni, nem tudjuk utóízlelni a megtörtént, de át nem élt eseményeket. Az igazi mondanivaló nem csorog le a szívünkbe, csak gyorsvonatként átszáguld a fejünkön.

Ez megterhel minket. Itt még nem is beszéltünk a tartalomról, hiszen e keretek nem elegendőek a digitális-virtuális tartalmak

elemzésére. Röviden leszögezhetjük, hogy érett és nagyon tudatos felhasználónak kell lennünk ahhoz, hogy az információ-dömpingből kiszűrjük az értékeset (aranyásók).

Gondolkodjunk el közösen azon, hogy miért adjunk gyermekeink kezébe kütyü helyett fakanalat, kalapácsot, fűnyírót, fejszét, varrótűt, színes ceruzát, vízfestéket. Miért adjunk társunk kezébe kütyü helyett egy csésze finom teát vagy egy jó ízű, hűtött sört.

„Az idő, amit a rózsádra vesztegettél, az teszi igazán értékesé.”  
(Antoine de Saint-Exupéry)

Az idő, amit kütyüzéssel töltünk, életünk értékes perceinek veszni hagyása. Különösen igaz ez gyermekeinkre, akiknek életük természetes része a sokféle digitális eszköz. Eltelnek a percek, órák, napok, hetek a virtuális világban, miközben a gyermek nem gurmázott eleget, nem mászott fára, nem hempergett a domboldalon, nem tocsogott az eső utáni pocsolyában, nem forgott kézen fogva a testvérével egymás szemébe nézve, nem etetett kiscicát, nem temetett kismadarat, nem horzsolta le a térdét, nem sírt az elveszített játszópajtás miatt, nem veszekedett és nem békült ki az udvari csatában... Kütyüzés közben nem látjuk a naplementét, nem tudjuk, honnan fúj a szél, nem látjuk feljönni az első csillagot. Kütyüzés közben nem fázunk, nincsenek szagok és illatok. Gyermekeink nem gyalognak, nem fárad el a lábuk, nem futnak, nem esnek el, nem ugranak, nem erősödnek a kütyük „óvó” társaságában. Elrepülnek az évek a mobiltelefonon, a facebook, a twitter, a sorozatok, a Skype, a Viber társaságában úgy, hogy gyermekeink nem ügyeskednek a konyhában, nem szortírozzák a szennyest, nem futnak versenyt a kutyussal, és nem tüszentenek a levendulaillatú Dédi mellett üldögélve...

Mindazt az időt, amit kütyüzéssel töltünk, egymás nélkül töltjük. Ez a házastársakra éppen úgy igaz, mint a gyermekekre.

Sokszor látszólag komolynak tűnik, ha egy felnőtt fülén a telefontal járkal: fontos ügyeket intéz. Komolynak látszik, ha a szülő a számítógép előtt ül: dolgozik. Ilyenkor az őt körülvevő család csak zavaró tényező. A gyerekek a szülők hátát látják. Azt olvassák le e

hátaokról, hogy hagyjatok békén. Ilyenkor a legjobb védekezés az utánzás: a gyermek is a kezébe vesz egy kütyüt, vagy leül a laptop elé, esetleg a tabletet kezdi simogatni, amit éppen tőlünk kapott ajándékba valamelyik ünnepre.

## Jelen-lét

Mi, schönstattiak, komolyan gondoljuk, hogy eleven érzékeléskapcsolatban szeretnénk maradni gyermekeinkkel, házastársunkkal. Jelen-lét. Jelen lenni a gyermekem számára. Érzékeléskapcsolatban lenni a családtagokkal. Ez azt jelenti, hogy a szíveink összeköttetésben vannak. Ez a láthatatlan kötelék, a szívek közössége, látható szokásokon keresztül épül.

Családi szokásrendünket mi magunk alakítjuk. Kínáljunk fel alternatívát egymás számára a kütyüzéssel szemben! Gyere, süssél velem! Gyere, sétáljunk egy nagyot! Gyere, mutatok egy érdekes könyvet! Gyere, kirakózzunk!

Napunk során tudatosan teremtsünk helyet a beszélgetésnek. Ekkor tudunk egymásra figyelni. Számítunk rá nap mint nap. A családi szokásrend lényege, hogy magunk alakítjuk, kiszámítható, jó légkört eredményez.

Kezdeményezzünk beszélgetést, közös tevékenységet! Kiváló közösségépítő családi tevékenység a közösen végzett házimunka, kertészkedés, sütés, rendrakás.

Sokszor a gyerekek is egyszerre zúdítják ránk élményeiket, mondanójukat. Általában ilyenkor nem tudunk egyikükre sem figyelni. Ha a családi szokásaink közt helye van a beszélgetésnek, meghallgatásnak, akkor a gyermekekben kialakul az a nyugalom, hogy a nap folyamán előbb-utóbb biztosan meghallgatásra találnak.

Amikor nem a digitális-virtuális eszközök előtt ülünk, akkor van lehetőségünk egymás tekintetében elidőzni. Fontos érték az elidőzés, elmélyedés. Az emberi kapcsolatok lényege. Ilyenkor megáll az idő, egy kis darab Mennysországot hozunk a földre, és szeretteink tekintetétől újjászületünk.

Egy családban láttuk, hogy egy szép dobozt helyeztek el a nappaliban, a háziszentély közelében. Ha otthon vannak, ebbe a ládi-

kába teszik telefonjaikat gyerekek és felnőttek. Ez azt fejezi ki, hogy kizárják a külvilágot, teljesen egymás rendelkezésére állnak.

Egyszer egy édesanya mesélte, hogy kicsi gyereke ebédelt, s ő közben telefonált mellette ülve. A kicsi nem értette, mi történik. Anyuka ekkor elköszönt, letette a telefont, kikapcsolta és elkezdett bábozni a készülékkel. Vidáman telt a délután.

Egy sokgyermekes család arról számolt be, hogy amint telefont kaptak a felsős gyerekek, onnantól sokszor hívogatták szüleiket, hogy változott a program, mikor és hova menjen, vagy ne menjen értük a szülő, mégsem busszal mennek haza... Egy idő után elvették a telefonokat, s onnantól helyreállt a rend: amiben reggel meggyeztek, úgy kellett elérni a buszt, vagy a megbeszélte helyszínen találkozni.



Egy fiú mesélte, hogy gyerekkori játszópajtása amint megtanult számítógépen játszani, onnantól nem tudott fél óránál többet az udvaron focizni, mert be kellett mennie egy kicsit „gépezni”. Súlyos függőség alakult ki.

Erdei iskolában voltak a diákok négy napig. Már a második napon elvonási tüneteket mutatott némelyik gyerek, mert nem játszhatott a telefonján.

### **Hogyan szentelhetjük meg e technikai csodákat?**

Hagyjuk sokszor magukra őket... Céltudatosan használjuk!

Szabjunk időkorlátot magunknak. Értékes dolog egy távoli barátal csetelni, de még értékesebb azok felé fordulni, akik éppen akkor körülvesznek bennünket, különösen, ha ők a családtagjaink. Egy család mesélte, hogy a gyerekek napi fél órát számítógépezhetnek. A fél óra elröpül a gép előtt, nehéz felállni. Pedig ez a legfontosabb, ez az üzenete az időkorlátnak: abba kell hagyni, fel kell tudni állni a gép előtt.

Minden alkalommal tudatosítsuk magunkban, hogy eszközöket használunk. Nem arra való egy digitális eszköz, hogy az „üres időnket” kitöltse. Sokszor látjuk, hogy a természetfeletti utáni vágy helyére kúszik be a virtuális világ. Elveszi az időt egymástól, a személyes kapcsolatoktól, és különösen az elmélkedéstől, szemlélődéstől, Isten felé fordulástól.

A mi iPhone-unk Isten-phone: Isten hangja. Képernyőnk pedig Isten irgalmas tekintete, amely szemünkből tükröződhet vissza a másokra.





# Hűség

Soós Viktor és Zsuzsanna

Ma már nem divat hűségesnek lenni. A munkahelyeken hűségjutalmat kapnak azok, akik 25-30-40 éve ugyanannál a vállalatnál dolgoznak. Ma ez már nagyon ritka, legtöbbször addig dolgoznak egy adott helyen, amíg nem jön egy jobb ajánlat, a munkáltatók pedig addig foglalkoztatnak valakit, amíg a cég érdeke úgy kívánja. A különféle telefon- és internet-előfizetések, biztosítások úgy vannak kitalálva, hogy az új ügyfelek számos kedvezményt kapjanak, és sokszor a régi, hűséges kuncaftok járnak rosszul, nekik sokkal többet kell fizetniük. A kereskedők, szolgáltatók hűségrszerődésekkel, hűségkártyákkal és hűségkuponokkal próbálnak minket magukhoz édesgetni és maguknál tartani.

Régen, ha valami elromlott, akkor azt megjavították. Ma már eleve úgy készítik el a háztartási gépeket, műszaki eszközöket, hogy a garancia lejártá után már ne működjenek túl sokáig. Vegyél újat, dobd el a régit! Ezt üzeni számunkra manapság a világ. Az újnak sajátos értelme lett, az újnak az lett a varázsa, hogy jobb és értékesebb, mint a régi. A mai ember általában így gondolkodik. Ez per-sze idáig még nem erkölcsi, hanem gyakorlati kérdés, egyszerűen így kényelmesebb és „gazdaságosabb”. Csakhogy a dolgokhoz és a személyekhez való viszonyulásunk összefügg. A személyekhez nem viszonyulhatunk pénzügyi és kényelmi szempontok alapján.

## A világ alaptörvénye a szeretet

A világ alaptörvénye a szeretet. Isten azért teremtette meg a világot, és mindenekelőtt az embert, hogy a szeretetben társra találjon. És minket, embereket is arra hívott meg, hogy az egymással való kapcsolatainkat is ez a szeretet határozza meg. És ebbe nem férnek bele a gazdasági és kényelmi szempontok.

A legszorosabb kapcsolatunk a házastársunkkal van, ő a legfontosabb és legértékesebb számomra, számára pedig én vagyok a

legfontosabb és legértékesebb. A házasságkötéskor a menyasszony királynak látja vőlegényét, a vőlegény királynőnek látja menyasszonyát. Aztán ahogy telnek-múlnak az évek, egyre kevésbé látjuk csillogónak házastársunk koronáját, később pedig már magát a koronát sem vesszük észre. És sajnos ilyenkor fennáll a veszély, hogy esetleg más, hamis csillogás elcsábít minket. Mit kell tennünk azért, hogy évtizedek múltán is a házastársunkat tekintsük királyunknak, illetve királynőnknek?

### **Hogyan maradjunk hűségesek ebben a hűtlen világban?**

Sajnos a világ manapság azt üzeni, hogy ha egy kapcsolat nem működik, ha nehézségek, problémák adódnak, akkor mindenkinek jobb, ha abból gyorsan kilépnek. Elég csak fellapozni a női magazínokat, tele vannak ilyen tanácsokkal. Sokszor pszichológusok, életvezetési tanácsadók és párkapcsolati szakértők buzdítják – főként a nőket – arra, hogy merjenek váltani, új társat keresni. Pedig az elképzelhetetlen, hogy egy párkapcsolatban ne jöjjenek időnként kisebb-nagyobb hullámvölgyek, nehézségek, amelyek próbára teszik a társak egymás iránti szeretetét és hűségét. Annak a valószínűsége, hogy egy pár végig örömben és derűben járja az útját az oltártól a sírig, éppen akkora, mintha üresen meglöknénk az autónkat Budapesten, abban bízva, hogy magától eljut Óbudavárra. Ha épségben célba akarunk érni, akkor tudnunk kell, hogy honnan jövünk, merre tartunk, és néha nem árt, ha van egy GPS is, ami megmondja, merre van a helyes irány. Az autót kormányozni kell, nyomkodni a pedálokat, időnként tankolni kell, sőt néha kisebb-nagyobb szerelésre is szükség van. És arra, hogy feltétlenül megbízzunk egymásban, bármelyikünk is ül éppen a kormánynál, vagy vállalja a navigátor szerepét.

Sok fiatal már az elköteleződést sem akarja vállalni, bár boldog párkapcsolatban élnek, de ha komolyan felmerül a házasság kérdése, akkor rájuk tör a „nászfrász”. Esetleg szűkebb vagy tágabb környezetükből rossz tapasztalatokkal rendelkeznek, félnek a jövőtől, nincs meg bennük a feltétlen bizalom a társuk iránt. Megrettennek, hogy a házassággal elveszítik a szabadságukat. És valljuk be, a társadalomban élő katolikus tanításról szóló sztereotípiák sem

bátorítják a mai fiatalokat arra, hogy szentségi házasságot kössenek. Hisz a „holtomiglan, holtodiglan” sokak számára azt jelenti, hogy akkor is ki kell tartanom fogcsikorgatva a párom mellett, ha a kapcsolatunk időközben már teljesen kiüresedett, illetve sok idejétmúlt, rosszul értelmezett parancs és tilalom is él a köztudatban a katolikus házassággal kapcsolatban.

## **A házasságban a férfi és a nő szeretete kiteljesedésre van rendelve**

Jézus Krisztus nem arra alapította a házasság szentségét, hogy az eleve kudarcra legyen ítélve, hogy azt csak kínlódva, szenvedések árán, fogcsikorgatva lehessen végigcsinálni. A házasságban a férfi és nő szeretete a legnagyobb kiteljesedésre van rendelve, a házastársak számára tehát ez a szentség útja. Nem pusztán emberi vállalkozás, hanem bőségesen átjárja Isten kegyelme. Persze ehhez nekünk is hozzá kell tennünk személyiségünk, képességeink és szeretetünk legjavát. „Barátaim, a házasság munka!” – mondta sokszor Tilmann atya. A szerelmünk frissen tartását kell naponta célul kitűznünk.

## **Hogyan tudjuk a szerelmünk tüzeit nap mint nap táplálni?**

Kentenich atya három választ ad erre a kérdésre.

*Először is arra kell törekednünk, hogy kölcsönösen boldoggá tegyük egymást.*

Ez azt jelenti, hogy nem a magam boldogságára, hanem a társam boldogságára törekszem. Ehhez állandóan meg kell kérdeznem magamtól: boldogabbá teszem-e a társamat azzal, amit teszek vagy mondok. „Isten annyira szereti a Te kedvesedet, annyira akarja az ő boldogságát, hogy megteremtett téged. Te vagy a válasz a társad kérdéseire, értelme a reggeli kelésének, munkájának. A te simogatásod, Isten hálája jószágáért, becsületes, tiszta életéért. Ül le a szobádba és éld át ezt az érzést! Aki az eke szarvára teszi a kezét, ne nézzen hátra, különben nem méltó az Isten országára. Ugyanennek kell benned is meglennie: aki a házastársát kiválasztotta, az ne forgolódjon se hátra, se jobbra, se balra, hanem az utat nézze, amelyen együtt kell végig menniük” – írta Böjte Csaba.

*A második: kölcsönösen segítenünk kell egymásnak a tökéletességben.*

Hogyan látjuk és láttatjuk a másik hibáit? Csámcsogunk a másik hibáin, vagy inkább türelmesen elviseljük a korlátait? Tudjuk-e tovább szeretni, amikor megbánt, amikor csalódunk benne, amikor nem értjük? Újjá tud-e születni irgalmas tekintetunktől? Meg tudjuk-e ajándékozni őt a kiengesztelődés nagy lehetőségével, a szívből jövő megbocsátás nagy örömeivel? Ahogy Jézus tette az apostolokkal feltámadása után, amikor a Galileai-tenger partján tüzet rakott, halat süttött és reggelit készített nekik. Neki igazán lett volna oka a megsértődésre és a duzzogásra.

*A harmadik: a hitvesi szeretet a kipróbált hűségben éri el tetőfokát.*

Tisztán, fiatalosan őrizzük az első szerelmet az idő próbáin keresztül. A társamnak mindenkor odaadom az egész szívemet, a drága időmet és a különleges figyelmemet. Csaba testvér szavait idézve: „Ahogyan a tábortüzet táplálni kell, a házastársi szeretet tüzeit, a hűséget is ápolni kell. Ne feledd: ölelő karjaidban van a társad a legjobban „karban tartva”! Milyen szép lenne, ha a Szentháromságos egy Isten példájára házastársunkról így tudnánk beszélni: „Íme az én szeretett feleségem, akiben kedvemet lelem!”, „az én eledelem, hogy az én férjem kedvét keressem!”

Az ember az egyetlen teremtmény a látható világban – írja Szent II. János Pál pápa –, akit a Teremtő önmagáért akart, és ez az ember nem tudja megtalálni önmagát, csak önmaga őszinte ajándékozása által. A testünket azért kaptuk, hogy szeretetet fejezzen ki, azt a szeretetet, amelyikben az emberi személy ajándékká válik. A házasságban a férfi-női nemiség az Istennek tetsző, legmagasabb rendű kiteljesedését és szabadságát élheti meg. Így a házasságban a férfi és nő bátran élhet Isten-adta ösztöneivel, vágyaival, mert a hűség és az egymás iránti tisztelet védőburokként körbeveszik természetes ösztöneiket. Ahogy Tilmann atya mondta: „Az ember akkor lesz a Szentháromság legtökéletesebb képmásává, amikor férj és feleség a házasság szerelmes ölelésében egyesül.”

# Otthonunk központja a háziszentély

Oszvald Ferenc és Enikő

## A világ egyre inkább pogány lesz körülöttünk

Szinte nincs hét, hogy ne hallanánk arról, hogy a házasság intézménye, vagy épp a család intézménye válságban van. A szülők stresszesek, ingerültek, túlhajtottak, a gyerekek kütyükön nőnek fel, nevetlenek. A családok nagy része eltávolodott Istentől. Kentenich atya 1966-ban így írt erről: „Ha a mai kor helyzetét figyeljük, akkor mi, szülők, igen gyakran bensőnkig megrémülünk. Minél inkább benne állunk az életben, annál inkább világos lesz előttünk: a világ egyre inkább pogány lesz körülöttünk. Ha nem is mindenütt egyforma módon pogány, de rendkívülien profán, világias, Istentől elválasztott, eloldott. Mondhatnánk egyébként úgy is, hogy a nagyszüleink egy egészen más világban éltek, mint mi: legalábbis ők egy alapvetően vallásos világban éltek.”

Egy középkorú családapa így emlékszik vissza erre: „Nagyszüleinkkel egy lakásban nőttünk fel. Szobájukban volt egy kis oltár, az ajtónál pedig egy szenteltvíztartó. Kisgyerekként az oltárnál nagymamámmal imádkoztuk az Úrangyalát, halottak napján ott gyűjtöttünk gyertyát elhunyt szeretteink fényképe előtt. A szobájukban nem volt televízió, számítógép. Csak egy öreg Orion rádió.” Mára átalakult a „lakberendezés”, a lakásokban új „oltárok” vannak: plazmatévé, számítógép, játékkonzol. Közös ezekben, hogy – akár plazmatévéről, számítógépről vagy háziszentélyről beszélünk – alakítják életünket, családunk életét. És a család – a mai trendeket látva – az atomizálódás felé tart. Mit tehetünk?

Nézzük meg, mit mond erről Kentenich atya: „Az Istenanya mindig tudatában volt a mai időkhez is szóló küldetésének. A küldetésének kivitelezéséhez azonban eszközökre volt szüksége. Szent Ágoston így fogalmazott: Aki Téged Nélküled teremtett meg, nem akar üdvözíteni a közreműködésed nélkül. A megváltás emberek közreműködése útján jut el hozzánk. Ez mindazokra is érvényes,

akiknek küldetésük van Isten országáért. Tehát érvényes az Isten-  
anyára is. Ahhoz hasonlóan, ahogy annak idején a hegyeken át  
nagyénje, Erzsébet házába sietett, így próbálja Ő most leány- és  
háziszentélyek segítségével az egész világot behálózni. Ő hű marad  
a küldetéséhez. Végigmegy még egyszer a világon, olyan lakóhelyet  
keresve, ahol befogadják és elfogadják Őt.”

### **Befogadjuk a Szűzanyát**

Otthonunk központja lesz a háziszentély és ez biztos pont az éle-  
tünkben.

Az oltár, a „fő hely”, a Szentírásban is megjelenik, és máig érvé-  
nyes üzeneteket hordoz számunkra. A Tábor-hegyen Péter – János és  
Jakab társaságában – Jézus színeváltozását látva jegyzi meg: „Mes-  
ter! Jó nekünk itt lenni! Hadd csináljunk három sátrat...” (Lk 9,33).

Ábrahám pedig Isten kérésére oltárt épít gyermeke, Izsák fel-  
áldozására egy hegyen, melynek neve: „az Úr gondoskodik” (Ter  
22,14). Izsák nem más, mint az Isten és Ábrahám közti szövetség  
jele, így az Úr – aki csak próbára tette Ábrahámot – Izsák helyett  
egy kost kér áldozatul. A háziszentély tehát egy olyan hely, ahol jó  
lennünk és ahol a szövetségünk Istennel a Szűzanya kézzelfogható  
közbenjárásával, gondoskodásával válik valósággá.

Nekünk, magyar schönstatti családoknak Tilmann atya így fo-  
galmazta meg, mit jelent a háziszentély: „A Schönstatt-kápolna  
különleges hely, mert bár mérete kicsi, valójában hatalmas: több  
mint száz »mellékoltára« van. Ezek családjaink háziszentélyei, akik  
a Szűzanya segítségével törekszenek arra, hogy Istent és egymást  
egyre jobban szeressék.”

Amit tehetünk: befogadjuk a Szűzanyát, hogy együtt munkál-  
kodhassunk Vele, vagy ahogy Kentenich atya fogalmaz: „Az Isten-  
anya akarta magának a háziszentélyünket: a mi otthonunkat, a mi  
házunkat. És mit akar ott? Sajátos módon most itt akarja megol-  
dani feladatát, melyet a Jóisten a mai és a jövő világra számára  
reá bízott. Készséges szíveket, családokat keres, akik az otthonukat  
rendelkezésére bocsátják. Befogadjuk a Szűzanyát, otthonunk köz-  
pontja lesz a háziszentély és ez biztos pont az életünkben.”

Gertrúd-Mária nővér ezt mondja háziszentélyeink hatásáról: Pál apostol idejében a kereszténység kis szigetekben fejlődött. Pál mindig a zsinagógába ment, ott tanított. Igazából ott kezdődött a kereszténység. Ez a sziget a jelenkorban most az otthonunk, ahonnan új evangelizációt tudunk végezni a háziszentély – a Szűzanya – közreműködésével, segítségével.

Befogadjuk a Szűzanyát, otthonunk központja lesz a háziszentély és ez biztos pont az életünkben. A sok kis szigetből egy ország jön létre, mely jó alap egy erős evangelizációra. Magyarország egy „szív ország”, hódító ország és most a szíveket kell meghódítani. Tilmann atya kedvenc éneke is ezt a gondolatot hordozza: „Szeretet áradjon köztünk”.



A társadalom építésének tehát a mi szentélyünk a legkisebb egysége, magja. Otthonunk középpontja a háziszentély. Erről egy szép történet jut eszükbe: Többgyermekes apuka informatikus, alkalmazottként dolgozott egy multcégnél. A vállalatvezető – jó főnökhöz illően – egyszer családlátogatásra érkezett a kora esti órákban. A vacsoránál jót beszélgettek, kötetlenül, oldott volt a légkör. Vacsora után a család elvonult, az édesapa invitálta a főnököt: ha gondolja, velük tarthat. A vezető élt ezzel a lehetőséggel. A háziszentélybe mentek: imádkoztak, megköszönték a napot. Pár nappal később e-mail érkezett a vezetőtől, az alábbi szöveggel: Nem vagyok vallásos, de irigylem Önöket a családi légkörért. Ez egy új pasztorációs módszer, új lehetőség az egyháznak. Mit jelent ez? Hogy küldetésünk van.

A háziszentély egy kegyhely a házaspár, a család számára, az együtt töltött csend helye. Akkor is működik, ha már semmi sem működik. Befogadjuk a Szűzanyát, otthonunk központja lesz a háziszentély és ez biztos pont az életünkben.

## Milyen hatása van a háziszentélynek életünkben?

Baráti elbeszélésekből sok kisebb-nagyobb csodát ismerünk a háziszentéllyel kapcsolatban: lakás vagy autóvásárlás, betegségből gyógyulás, gyerekevelés („Szűzanya tégy vele valamit, mert már nem bírok vele”) körében. Nem szerencsés azonban azt sugallni, hogy a háziszentély egy kívánságdoboz: elmondom a problémát és minden megoldódik. Szinte biztosak lehetünk benne, hogy a Szűzanya nem úgy és nem abban a formában teljesíti kérésünket, ahogy azt mi elképzeltük. Ő sokkal jobbat tud annál: mindent aszerint tesz, hogy a mi mennyei üdvösségünket készítse elő. Persze tesz „hétköznapi” csodákat is, de a legnagyobb csoda azonban mégis az, ami bennünk játszódik le, amit bennünk visz végbe a háziszentélyből uralva otthonunkat: a Szűzanya munkatársaiként folyamatosan alakul át életünk, családunk élete.

Ha már régebb óta van háziszentélyünk, érdemes néha megállni és számot vetni: Milyen volt a családunk élete a háziszentély létesítése előtt? Mi változott azóta? Mi azt érezzük, hogy erősebbek lettünk, mint házaspár, és mint család. A gyermekeink értékrendje a helyén van, és ezt felvállalják akkor is, amikor nehéz. Szépen lassan, szinte észrevétlenül alakulunk át, és ez csak a házaspári beszélgetésben kibomló visszatekintés során vált érzékelhetővé számunkra. Ezt mind-mind a háziszentélyünkben működő Szűzanyának köszönhetjük.

Érezzük, hogy Máriával együtt neveljük gyermekeinket: nagyobb lányaink is használják a háziszentélyünket, egyedül is oda-oda ülnek. Érezni az innen áradó kegyelmeket, ahogy Kentenich atya írja: „Egyfajta hatalom árad ki belőle, mely magához vonz egyes embereket, úgyhogy valójában a szentélyünknek nemcsak a mi magunk számára van vonzereje, hanem a távoli és a legtávolabbi környezetünk számára is. Ha a háziszentélyünket így fogjuk fel, akkor mi is odaállunk annak a sok háziszentélynek a sorába, melyek az utóbbi években keletkeztek.”

Hogyan lehetséges mindez?

A legfontosabb, hogy élővé tegyük a háziszentélyünket, „használjuk”. A háziszentély lehet a mindennapi ima, esti ima helyszíne, ahogy az informatikus apuka családjánál. A háziszentélyben lete-



hetjük nehézségeinket a Szűzanya lába elé. Nehézségeink által hordozhatjuk egymást, családtagjainkat, szeretteinket, mindenekelőtt a házastársunkat.

Ismerünk egy családot, ők adventkor 24 családtag, barát, ismerős nevét írják egy-egy cédulára és minden este húznak egyet, akiért imádkoznak, hordozzák őket. Felajánlhatjuk nehézségeinket egy kis papírra írva és a korsóba dobva. Tilmann atya szerint a korsó „teljes elengedés, egy lelki út”: vagy megtörténik a csoda, vagy bennünk változik meg a problémához való hozzáállás, átalakulunk. Bocsanatot kérhetünk egymástól: a háziszentély a kiengesztelődés helyszíne lehet, ahol az „irgalmas tekintetedtől újjászületek”.

Az ünnepeinket is köthetjük a háziszentélyhez. Itt a családi ünnepekre is gondolunk, születésnapokra, névnapokra, házassági évfordulóra. Természetesen kérhetjük is a Szűzanyától, hogy járjon közben értünk az Atyánál, úgy, hogy „legyen meg a Te akaratod”, hiszen a csodák nem mindig a mi terveink szerint valósulnak meg. Az így élővé, működővé váló háziszentély a Szűzanya által szépségsan átformálja családunkat, missziós tevékenységbe kezd környezetünkben. Fogadjuk be tehát a Szűzanyát, legyen otthonunk központja a háziszentély, ami biztos pont az életünkben.



# Csendben maradni

Dévényi Norbert és Bernadett

Rohanó világunkban sehol sincs csend, mindent a zaj, a hanghatások, az információözön ural. Divat a háttérzene, a háttérrádiózás, a háttér-televíziózás. Kevés lehetőség adatik az elcsendesedésre.

A csend hiányzik a kapcsolatainkból és a kommunikációnkból is. Mindent túlbeszélünk, nagyon sok felszínes beszélgetésben veszünk részt, nincsenek, vagy ritkák a „csendes” közös élményeink.

A nagycsaládban, ahol sokan élünk együtt, egyre hangosabban beszélünk, mert mindenkinek van mondandója, s gyakran már-már kiabálunk, hogy túlharsogjuk a másikat. Egy lelki gyakorlat vagy erdei táborozás után visszatérve a városba megérezhetjük a kontrasztot a csendközeli természet és a város zsvajva között.

## Miért fontos a csend és miért baj a hiánya?

Mert a szilencium képes elvezetni bennünket a felszínről a mélységek felé. Kívülről, a külső világból befelé, önmagunk felé vezet, és az elcsendesülésben találkozhatunk Istennel. Aztán ebből a kapcsolatból megerősödve tudunk az emberi kapcsolatainkban is teret adni a másiknak, a „hallgatás karizmáját” birtokolva csendben maradni, a másikat meghallgatni. „Az imádság a lélek lélegzetvétele” – mondja Kentenich atya, s ez azt jelenti, hogy a csend erős kötőelem lehet test és lélek között, a kettő harmóniájának eszköze.

Igen fontos a csend szerepe a kommunikációban is. Házastársamat csendben meghallgatom, neki ajándékozva időmet és figyelmemet. Ha nehézségeiről beszél, nem szakítom félbe hirtelen megoldásötletekkel, hanem csendben maradok és hallgatom őt. Csendben maradok egy vitában, ahol lenne mit mondanom igazságom megvédése érdekében, de a nagyobb szeretet szólás helyett csendben maradásra késztet. A csend létjogosultsága megkérdőjelezhetetlen szeretet-kapcsolatainkban.



## **Irgalmas tekintetedtől újjászületek – szól éves jelmondatunk**

A Szentlélek segítségével megteremtett csendben érzékenyebbé válunk arra, hogy felfedezzük az Atya és a Háromszor Csodálatos Anya irgalmas tekintetét. Ha magunkon érezzük pillantásukat, biztatást kapunk az újjászületésre, az Istenhez való odafordulásra, a megtérésre. Erőt kapunk a konkrét elhatározásokhoz és a kifelé forduláshoz. Ha Mária szemével sikerülne látnunk a házastársunkat, gyermekeinket, a világot, minden újjászületne körülöttünk. Az irgalom megtapasztalása minket is irgalmasabbá tenne embertársaink, környezetünk, szeretteink iránt.

Ha felismerjük, hogy szükségünk van a csendre, nagyon gyorsan szembetaláljuk magunkat azzal a ténnyel, hogy a mai felpörgetett életritmusunk, a számtalan tevékenység, amit egy hétköznapon el kell végeznünk, nem, vagy csak nagyon ritkán ad lehetőséget az elcsendesedésre. Kénytelenek vagyunk kézbe venni az életünket, a mindennapjainkat és tudatosan szakítani időt a csendre, az elcsendesedésre.

A kérdés tehát, hogy mikor és hogyan találjak időt a csendre, mivel töltsöm meg és kivel töltsöm el a csendet (egyedül, Istennel, házastárssal stb.)?

## **Lássunk néhány példát Jézus és szentjeinek életéből az elcsendesülésre**

Az evangéliumok tanúsága szerint Jézus gyakran elvonul és mindenkitől távol, csendben imádkozik, néha hosszú időre (pl. a pusztában, a Getszemáni kertben), néha csak percekre, megszakítva tanítását. Erre példa Barsi Balázs ferences atya gondolata, aki a „bizony, bizony, mondom nektek...” kezdetű jézusi tanításokat az eredeti szövegre hivatkozva úgy fordítaná, hogy „ámen, ámen, mondom nektek”. S ez a fordítás az atya szerint hűen bizonyítja, hogy ezen szövegrészek kimondása előtt Jézus néhány perces mély imába merült, Atyjával beszélt, s ezt zárta le az „ámen, ámen” szavakkal, majd megfogalmazta a hallgatóság számára, ami az imádság gyümölcseként benne megszületett.

A világegyház szentjei közül említhetjük szent Pio atyát, aki a szentmise után a feszület előtt térdelve órák hosszat imádkozott

akkor is, ha tudta, hogy hosszú, kígyózó sorok várják gyóntatószéke előtt.

Boldog Batthyány-Strattmann László minden nap szentmisén vett részt a családjával és rózsafüzért imádkozott, pedig a szegények szemorvosaként napi 24 órát szánhatott volna akár a szegények szolgálatára.

„Fontos törvényszerűség: amikor megszűnünk az imádság gyermekei lenni, kezdjük elveszíteni az első szeretetet is, még akkor is, ha különben hősies tetteket hajtunk végre.” (Josef Kentenich)

Ismerünk olyan ma élő atyát, híres lelkivezetőt, akit nagyon sokan megkeresnek, ezért a naptárjában bizonyos időpontokra előre beírja Jézus nevét, hogy legyen ideje a Vele való találkozásra.

### **Hogyan valósulhat meg a mi életünkben a csend?**

Csendes perceket nyerhetünk, ha pl. sétálunk autózás helyett, leülünk otthon egy kávé vagy tea mellett és nézzük az ablakból a külvilágot vagy éppen a kandalló tűzét, este nem kapcsoljuk be a tévét, számítógépet stb., hanem egy komolyzenei CD-t hallgatunk. Számptalan más példa lehetséges.

A csend megnyugtat és feltölt, de mi ennél többet akarunk, szeretnénk Istenig eljutni a szilenciumban, szeretnénk imádkozni. Ehhez szakítanunk kell az örökös tevékenységgel.

### **Napi bensőséges együttlét Istennel**

Most megkülönböztetjük azt az imaformát, amikor „beimádkozzuk” a napot, a napi tevékenységek közben fohászokkal, röpimákkal kapcsolódunk Urunkhoz. Ez a fajta imamód már a következménye lehet annak, amire most fókuszálunk, a napi bensőséges együttlétre Istennel.

Felmérjük a körülményeinket: hol és mikor tudok, tudunk Istennel lenni? Az otthonunk egy szögletében, leginkább a háziszentélyben, vagy kint a kertben, a természetben, míg a társam áldozatosan átvállalja az otthoni teendőket? Hajnalban, este vagy napközben?

Önmagában a csend még nem mélyít el minket. Gondoljunk az egyedül élő emberekre, akiknek az élete elsekélyesedik a magányban. Még a karthauzi szerzeteseknek is – akik a csendes magányt

választják életformának – kemény munka a „belső zajban” meghaladni Isten halk hangját. Ebben a tudatos mélyülésben fel kell készülnünk rá, hogy nagyon erős ellenerő fog működésbe lendülni, hogy Istennel való rendszeres találkozásunkat megakadályozza. Egy ismerős édesanya mesélte, hogy mikor elhatározta, hogy egy bizonyos időt a napjából Istennek ajándékozza, az adott percben egymás után születtek a gondolatai, hogy mi minden „fontosabbat” kéne csinálnia, pl. régóta halogatott telefonhívás elintézése, kamaszlánya lelki megerősítése stb.

Az elcsendesedésnek és imádságnak számos formája lehetséges, amelyből meg kell találnunk azt, ami számunkra megfelelő. Ezt családként is meg kell tennünk, a gyermekeink számára az elcsendesedés legfőbb formája lehet a családi ima. Ha van háziszentélyünk, akkor ott gyűljünk össze és találjuk meg a szabad és kötött imák olyan változatát, ami a mi családjaink adottságainak megfelel. Székely János püspök atya vall gyakran arról, hogy számára gyermekként a családi ima olyan volt, mintha együtt mindnyájan Istenhez emelkedtek volna.

## **A házastársi ima különös jelenőséggel bír**

Tilman atya gyakran bízott arra bennünket, hogy vállaljuk fel Isten és egymás előtt önmagunkat, akár a gyengeségeinkkel, gyarlóságainkkal is az imában. Nagyon gyógyító lehet.

Sokak számára a közösségi imaformák adják meg a hétköznapiakban az elcsendesülés, lelki töltődés lehetőségét. Egyházunk erre számos példát kínál, melyből választhatunk: lehet az egy kálváriadombon végigimádkozott keresztút, egy közös rózsafüzér, akár egy csendes szentségimádás vagy szándékaink, nehézségeink, örömeink felajánlása egy hétköznapi szentmisében. Kentenich atya is ír arról, hogy a szentmise óriási erőforrás számunkra, hogy krisztusi emberekké váljunk.

Ha egyénileg imádkozunk, szintén fontos, hogy megtaláljuk azt a formát, amely minket személyesen megérint és az Istennel való egységre vezet. Egy édesanya például a Szent Ignác nevéhez fűződő hétköznapi lelkigyakorlatát végzi, amelynek keretében napi 40-45 perc csendes imában szemlélődő módon részt vesz a megadott

evangéliumi részek történéseiben, majd egy imabeszélgetést folytat Krisztus Urunkkal, ahol mindent és mindenkit az imáiban hordoz.

Egy édesapa egy Mária-kegyhelyen meghívást kapott arra, hogy mélyebben Isten felé forduljon, ami számára a személyes megtérést jelentette. Ehhez segítségül kapta a Góliát ellen vonuló Dávid tarsolyában lévő öt követ: az imát (elsősorban a rózsafüzér-imát), a Bibliát, a szentmisét (hétköznapokon is), a böjtöt és a bűnbánatot (szentgyónás). Reggelente a zsoltárokat mélyebben átélve olvasa a zsolozsmából, amíg a kisebb gyerekek ébrednek. Egy héten többször igyekszik eljutni szentmisére, ahol hálát ad a Jóisten ajándékaiért, elsősorban a feleségéért és a gyermekeiért. Kialakított egy lelki napirendet, hasonlóan Engling Józsefhez, aki lelki napirendjével védőfalat épített magának a külvilággal szemben a katonaságban is.

## A csend és az ima szembesít minket Istennel

Fontos, hogy megtaláljuk a lehetőséget az elcsendesedés hosszabb időszakaira is az életünkben. Ez lehet egy csendes hétvége vagy lelkigyakorlat akár a házastársunkkal, akár egyénileg vagy csoportosan, ahol még inkább elidőzhetünk Istennél, reflektálhatunk az életünkre, bűnbánatot tarthatunk, s Isten irgalmas tekintetében megfürödve, új erővel kezdhetünk neki a hétköznapoknak.

A csend és az ima szembesít minket Istennel. Ahhoz szólhatunk bátran saját szavainkkal is, aki Atyánk, akit Apaként szólíthatunk meg, akinek közelében, szeretetében újjászületünk, új erőre kapunk.

„Nem tudjuk a világot visszavezetni Istenhez, ha mi magunk egyidejűleg nem keressük újra és újra az élő Istenhez vezető utat, ha nem leszünk mi magunk a szó igazi értelmében Isten váraivá.”

(Josef Kentenich)

Kérdések:

- Hogyan tudjuk megtalálni, vagy elmélyíteni jelen életünkben a csendet?
- Mi akadályozza az elcsendesedést az életünkben?
- Fontosnak érezzük-e egy lelki napirend felállítását?
- Mit jelent számunkra a szentmise?



# „Ma Neked szentelem” (Szeretetszövetség)

Kaposi László és Andrea

## Próbáljon örömet szerezni a férjének

Feljegyezték egy történetet Szalézi Szent Ferenctől. Levelezésben állt egy asszonnyal, akit a világi szemléletű férje nem engedett templomba járni. A tiltás ellenére a feleség többször elszökött hazulról, és áruhában ment a templomba. Vajon mit tanácsolt az asszonynak? Azt, hogy dobjon mindent a férje lábaihoz, keressen valaki mást, és váljon el tőle? Nem, nem ezt tanácsolta. Szalézi Szent Ferenc egy sajátos választ adott. „Amit a férje tesz, az nem helyes. Megértem az Ön fájdalmát. De gondoljon arra, hogy e mögött mindig ott áll a szerető Isten. És mit akar a Jóisten? Az Ön akaratát, az Ön szívét. Mit tesz most Ő ezért? Letöri az Ön saját akaratát. Mit használ fel ehhez? A férjének az uralkodását Ön felett. Azt kérem, szorítsa össze a fogát, próbáljon örömet szerezni a férjének akkor is, ha a szíve vérzik. Ön a szentség útján jár.” Szalézi Szent Ferenc azt tanácsolta az asszonynak, hogy szerezzen örömet a férjének, akkor is, ha a szíve vérzik. Olyan áldozatot kért tőle, amely szeretetből fakad és táplálja a szeretetet.

## Áldozatvállalás

Manapság gyakran tapasztaljuk, hogy az emberek menekülnek az áldozatvállalás elől. A jólét sokszor elkényelmesít, már nem kell megtennünk azokat az erőfeszítéseket, amiket korábban megtettünk. Minden étkezésnél jól tudunk lakni, csak ritkán jut eszünkbe a lemondás. Amikor választás elé kerülünk, sokszor választjuk a könnyebb utat. A diákoknál a jó jegy fontosabb lehet, mint a munkával megszerzett tudás. A fiatal párok gyakran az első komolyabb nehézség idején szétváltnak, mert a kapcsolatuk nem teherbíró. Talán mi is megtapasztaltuk, hogy nem mindig tudunk úrrá lenni a fáradságunkon, ez pedig kihat az emberi kapcsolatainkra is. Szent Család

vasárnapján évről évre halljuk a Szentleckében Szent Pál apostol szavait, melyben a férfiakat szólítja meg, de az asszonyokhoz is szól: „Férfiak, szeressétek feleségeteket, ahogy Krisztus is szeretete az Egyházat.” (Ef 5,25) Hogyan szeretete Krisztus az Egyházat? Az életét adta érte, ezért szeretete nem vonható vissza. Tulajdonképpen mi is „vértanú szeretetre” vagyunk meghívva a házasságunkban: jobban szeretni a társunkat, mint önmagunkat. Szép és nemes eszmény, de mit kezdünk vele a hétköznapiakban?

### A szív beleírása a másik szívbe

Az áldozat kapcsán eszünkben jut Kentenich atya életének egy meghatározó fejezete. 1941 szeptemberében Schönstatt alapítóját letartóztatta a német titkosrendőrség. Mindez nem érte váratlanul, mégsem kereste a menekülés útját. Szeretteitől így köszönt el: „A mű, amelyért odaadtam az életemet, méltó arra, hogy érte a vérem is kiontsam!” Ezután következett az egy hónapig tartó sötétzárka. Sokan megőrültek volna ebben a magányban. Bevallása szerint sok minden eszébe jutott. Lehet, hogy innen élve nem tud kiszabadulni. Ezen a helyzeten nagyjából túltette magát, de ennél erősebben foglalkoztatta egy másik gondolat: mi lesz akkor, ha az áldozat nem az ő saját élete, hanem maga a Schönstatt-mű? Nos, ezt többre tartotta a saját életénél. Miközben ezen töprengett, lelkében átélte az „Ábrahám áldozatát”. Azon tűnődött, hogy miként lehet úgy szeretni az Istent, hogy ne csak elszenvedje vagy elviselje az ő akaratát, hanem mindezt szeretettel tegye meg. Végigelmélkedte Szent Ágoston gondolatai mentén az inszkripció folyamatát: a szív beleírása a másik szívbe („*inscriptio cordis in cor*”). Isten az irántunk való szeretetével beír minket a szívébe, és ott hordoz bennünket. Ezért bármit is enged és tesz velünk – a keresztet és a szenvedést is beleértve –, mindent úgy fogadhatunk, mint szeretetének ajándékait.

A szeretet áldozatból él, az áldozatot pedig a szeretetet táplálja. Természetesen folyamatosan törekednünk kell arra, hogy a kettő ne váljon el egymástól. Betegek leszünk, ha az áldozatot elváltaszjuk a szeretettől. Az áldozat tulajdonképpen a szeretetünk következménye. Ha azt érezzük és éreztetjük, hogy az adott helyzetben áldozatot hozunk, akkor ez nem valódi áldozat. Ezen az úton könnyen

előfordulhat az is, hogy lemondunk a személyes igényeinkről, magunkat háttérbe szorítjuk, és lassan eltűnik az öröm, a pihenés az életünkből. Az áldozat nélküli szeretet pedig holnap vagy holnapután fantasztákká és ábrándozókká tehet bennünket.

Amikor belépünk a szentélyünkbe, és megpillantjuk az oltárterítő feliratát („Semmit nélküled – Semmit nélkülünk”), eszünkbe jut a szeretetszövetségünk. A szeretetszövetség egyben áldozatszövetség is. A szentély az a hely, ahol a Szűzanya nevel minket. Amikor kilépünk a szentélyből, nemcsak azt mondjuk, hogy milyen szép volt, a Szűzanya megajándékozott minket. Nem! Aki kilép a szentélyből, az „föltűri az ingujját, hazamegy és kitakarítja a lakást. Hazamegy, és azt mondja a feleségének, te az egész világ legszebb asszonya vagy, és a feleség megfőzi a világ legfinomabb vacsoráját.” (Tilman Beller)

## **A hétköznapiakban a másik embert hallgatni**

Nemrég láttunk a környezetünkben egy széteső házasságot, ahol a házastársak átélték a hűtlenséget, és az ebből fakadó csalódást nem tudták feldolgozni. Sokan nem hiszik el, hogy van olyan szeretet, amivel ezen túl lehet lépni. A legtöbb ember úgy látja, hogy ez a bűn megbocsáthatatlan, jobb az ilyen kapcsolatból kilépni. Nem tudják elképzelni, hogy létezhet olyan irgalmasság, amely újraéleszti a szeretetet. Úgy gondolják, hogy ekkora áldozatot nem szabad hozni egy kapcsolatban.

Egy társaságban figyelmesek lettünk a következőre: az egyik férfi kijelentette, hogy a rendes ember reggel hattól este tízig dolgozik. Amikor hazavetődik, a felesége azonnal belekezd a mondanivalójába, de neki ahhoz már nincs energiája, hogy meghallgassa a panaszárdatot. A felesége néha megkérdezi: „hallod egyáltalán, hogy mit beszélek?!” Válasz: „jaja, blabla”. A körben egy asszony, felbátorodva a hallottakon, előhúzza a táskájából mobiltelefonját, és mutatott egy képet a férjéről, amint az éppen bedugja a fülét, miközben ő beszél hozzá.

A hétköznapiakban a másik embert hallgatni fárasztó lehet; meghallgatni és vele együtt érezni időnként áldozatot kíván tőlünk. „Már megint tele van a pult mindennel” – mondja egy feleség. Mit mond?

A szavak szintjén csak annyit, hogy rendetlenség van a konyhában. Első hallásra apróság. Valaki használta a konyhát, a pulton morzsák, ételmaradék, koszos tányérok és evőeszközök. Bár sokszor megkérte a családtagokat, hogy maguk után tegyenek rendet, de mindhiába. Néhány nap múlva minden kezdődik előlről. A feleség sóhajtásában ennél több van. Azt érzi, hogy fáradozása hiábavaló, a munkáját nem értékelik. Csalódott, mert a kérésére fittyet hányanak, pedig ő maga igyekszik mindenkinek a kedvében járni. A káosz minden törekvése ellenére rendszeresen visszatér. „Már megint tele van a pult mindennel” – szól csendesen a feleség. Ebbe a mondatba sűrűsödik bele a fájdalma. Ez a látszólag apró dolog képes fájdalmat okozni. A figyelmes férjek, ha meghallják a panaszt, próbálják orvosolni a problémát, és gyorsan rendet tesznek. Vagy igyekeznek megtalálni a gyerekek között a rendetlenkedőt. Már megint tele van a pult mindennel – sóhajt újra a feleség, aki nem kíván mást, csak egy kis együttérzést.

### **A szeretetnek négyféle működése**

Kentenich atya szerint a szeretetnek négyféle működése van: „Elold önmagamtól, egyesít, hasonlóvá tesz, mozgásba hoz. Elold és elválaszt a »saját én«-től. Egyesíti az egyik szívet a másikkal, míg a végén mindkettő már egy ütemre dobban. A szeretőket csodálatos módon hasonlóvá teszi egymáshoz, és határtalan, kölcsönös, mozgató és alkotóan hatékony kívánság és kéréshatalmat ad nekik.” Amikor valakit szeretünk, természetesen nem jut eszünkbe ez a megközelítés. A szeretet megélésében általában egyszerre több hatás jelenik meg, amelyek egymást kiegészítik és tovább vezetik a teljesség felé.

Vannak helyzetek, amikor az első lépést is nehezen tesszük meg a társuk felé. Ezt mutatja a következő történet is.

Nagymama és nagypapa valamin összevesznek. Nagymama elhatározza, hogy aznap már nem beszél a nagypapával. Másnap reggel a nagypapa már régen elfelejtette az egész vitát, de nagymama kitart a nem beszélés és a csökönyös hallgatás mellett. Hiába próbálkozik bármivel a nagypapa. Megelégteli ezt a durcásságot. Lázasan elkezdi húzkodni a fiókokat, turkál a szekrényben, mire nagy-

mama dühösen megkérdezi: „Mi az ördögöt keresel már megint?!” Nagypapa huncutkás mosollyal megszólal: „Istennek hála, megtaláltam: a hangodat!” Egy vitában általában azt gondoljuk, hogy nekünk van igazunk, de ez nem segíti az egységünket. Néha az igazságunknál többet ér, hogy kapcsolatban maradjunk. Ezért áldozatot vállalunk, lemondunk a magunk valós vagy vélt igazáról.

Ismerem-e a társam titkos kívánságát? Hallottunk egy történetet egy német házaspárról. A férj szeretett volna egy állást megpályázni a fővárosban. Ez nagy előrelépést jelentett volna számára. Megkérdezte a feleségét, hogy mit szólna hozzá. A döntés nem volt könnyű. Két éve költöztek be az új házba a négy gyermekükkel. Otthonosan berendezkedtek, a szomszédokkal jó kapcsolat alakult ki. A fővárosba autóval 6 óra alatt lehet eljutni, emiatt az egész családnak oda kellene költözni. A döntés a feleség számára igen nehéznek bizonyult. De igent mondott. A Jóisten azonban kedves volt hozzá, és az állást nem sikerült megkapni, még mindig a szép új házban laknak. „Az odaadó szeretet egyesíti az egyik szívet a másikkal, míg a végén mindkettő már egy ütemre dobban.”

## **A rossz szokások nagy kárt okoznak**

A nézeteltérések, a különbözőségek, a rossz szokások naponta hívnak minket áldozathozatalra.

Egy férj mesélte el a következőket. Amikor a felesége használja az autót, mindig elállítja az ülést, a háttámlát, a kormánymagasságot és a tükröket. Ezen mindig bosszankodott, mert időbe telt, mire mindent „visszaállított”. Ilyenkor nem tudott kedvesen gondolni a feleségére. Sőt akaratlanul is eszébe jutottak a korábbi sérelmek. Ez egy pszichés folyamat. Végül a férj felismerte, hogy ez egy jó alkalom – Isten adta lehetőség –, hogy szeretettel gondoljon a feleségére. Amikor beül az autóba és az átállító mozdulatokat végzi, órá gondol. A negatív gondolatok és érzések úgy hatnak, mint a sziklára hulló vízcseppek. A lassan, erőtlenül, de mindig ugyanarra a pontra csepegő víz végül kivájja a követ. Egy hasadék keletkezik. Így vagyunk a rossz szokásokkal is, amelyek ismétlődnek és nagy kárt okoznak. Mit tehetünk? Felajánljuk a Szűzanyának! Szeretetből

áldozatot hozunk, ezáltal elfogadóbbá válunk, mindez erősíti az egységünket.

### **A szeretetszövetség hatékony eszköz a szentté válás útján**

Egy fiatal lány elmesélte, hogy minden nap reggel elimádkozza a felajánló ima szavait: „Ma neked szentelem szememet, fülemet, számat, szívemet és egész lényemet”. Az esti ima pedig keretet ad a napunknak, visszatekintünk, felidézzük az örömeinket, a nehézségeinket és megfogalmazzuk a vágyainkat. Az irgalmasság évében dolgozhatunk a jelmondatunkkal is: „Irgalmas tekintetedtől újjászületek”. Amikor Máriának szenteljük a szemünket, akkor azt szeretnénk, hogy Mária szemével lássuk az embereket, különösen gyerekeinket, házastársunkat. Mária Kánában észrevette, hogy az esküvőn valami hiányzik. Érzékennyé teheti a mi szemünket is, hogy észrevegyük, mire van szüksége a másoknak.

Szemünk egyszerre érzékeli a látható világot és tükrözi a mi belső világunkat. A szem a lélek tükre, tartja a mondás. Sokféleképpen tudunk nézni, tudunk figyelni, szemlélni, bámulni, méregetni, kémlelni, szuggerálni. „Jézus szeretettel teli tekintete megszabadította Zakeust és Mátét a pénz rabszolgaságából; a házasságtörő asszonyt és Magdolnát attól, hogy boldogságukat csupán egy teremtményben keressék; sírásra fakasztotta Pétert a tagadása után, és biztosította a mennyországot a bűnbánó latornak.” (Ferenc pápa)



# A szeretetszövetség kulcspont

Farkas Sándor és Gyöngyvér

A 2016-os schönstatti falinaptár március havánál ez az idézet olvasható:

„Amikor az élet bizonytalanságai feldúlják belső nyugalmodat, ne feledkezzél meg a legkönnyebb és legbiztosabb útról, ne feledkezz meg Máriáról! Ha Máriával szeretetszövetséget kötök, mindet neki áldozok. Ő ismeri a szeretetemet, nekem ajándékozza egész anyai gondoskodását és szeretetét. Ha Isten úgy akarja, megóv a szenvedéstől, vagy megédesíti a szenvedést. Ha minden dolog és esemény fölött és mögött Isten szeretetét és bölcsességét látjuk, akkor mindig és mindenütt boldogok és jókedvűek leszünk.”

(Josef Kentenich)

## Mit jelent, hogy szeretetszövetséget kötök?

A „szeretetszövetség” egy különleges, nem mindennapi szókapcsolat. Amikor először találkozik vele az ember, egy kicsit izlelgetni kell, hogy mit is jelenthet ez a szó. Mit jelent, hogy szeretetszövetséget kötök? Ha szövetséget kötök valakivel, az egy ígéretet jelent. Azt, hogy szabad akaratomból vállalom valamit, odaállok valami mellé. Elköteleződést jelent. Éppen olyan, mint amikor szerződést kötünk valakivel. Jó üzletet akarunk kötni, pozitív változást szeretnénk, de mindig gondolunk arra is, hogy nem lesz-e belőle kárunk, hátrányunk. Egy szerződést mindig alaposan átolvasunk, megmutatjuk egy ügyvédnek, vagy tanácsot kérünk egy tapasztalt ismerőstől. De hogyan köthetek én szerződést a Szűzanyával?

Ha körülnézünk, azt látjuk, hogy a mai kor embere nem nagyon szeret elköteleződni. Manapság nem divat egy céghez hosszú éven át hűségesnek lenni. Ha jön egy jobbnak ígérkező ajánlat, pillanatok alatt már az új munkahelyén dolgozik valaki. Nehezen köteleződnek el a fiatalok is a párkapcsolatban. Nehezen szánják rá

magukat a házasságra, ami egy életre szólóan elkötelez valaki mellett. A már házasságban élők aztán csak hosszú évek múlva szánják el magukat a gyermekvállalásra, először még karriert építenek, anyagi javakat halmoznak fel, élvezik az életet, mai divatos szóval élve: megvalósítják önmagukat.

Valahogy így vagyunk a Szűzanyával is. Ha gondunk van, nehézségünk van, veszünk egy nagy levegőt és azt mondjuk, elég erősek vagyunk, megoldjuk! Kész terveink vannak a megoldásra. Megpróbálunk mindent saját magunk, egyedül, emberi ésszel és erővel megoldani, a Jóisten nélkül, Mária nélkül... Aztán amikor nem sikerül, akkor fordulunk az imához. Ilyenkor gyakran kérjük a Szűzanya segítségét, többet imádkozunk, jófeltételeket vállalunk. Bocsánatot kérünk a gyarlóságainkért és ígérjük, hogy ezután nem így lesz. Napközben többet gondolunk a nehézségeinkre és szólunk egy főhásszal vagy saját szavainkkal az égiekhez. Ígéretet is teszünk, hogy mit vállalunk majd „cserébe”, ha a kérésünk teljesül. Hát nem olyan ez, mint egy szerződés?

A Szűzanyának hat kérése van a vele szeretetszövetségre lépők felé: 1. Bizonyítsátok be először, hogy valóban szerettek, hogy komoly a szándékotok. 2. Az önmegszentelést követelem meg tőletek. 3. Magatokkal szemben támasztott követelményeket a legmagasabbra fokozátok. 4. Hűséges és még hűségesebb köteleességteljesítés. 5. A buzgó imaélet. 6. Gyarapítsátok szorgalmasan a kegyelmi tőkét! Nem éppen ezeket ígértük meg az előbb a Szűzanyának? És ha mindezt megtesszük önszántunkból, akkor miért félünk papírra vetni? Miért félünk hangosan kimondani? Hisz ha a Szűzanyát helyezzük gondolataink középpontjába, akkor már kimondatlanul megkötöttük a szeretetszövetséget!

### **A nagyobb szeretetre való törekvés**

Mit mond erről Tilmann atya? „Ez az életfolyamat egy különleges kapcsolatot alakít ki. Ezt a Szűzanyával való szeretetszövetségnek nevezzük. Apostolokat keres. Nagylelkű embert keres. Egy olyat, aki szeret, aki a Jóistennek azt mondja: Atyám, Neked szabad. Ha a Szűzanyával szövetséget kötünk, akkor odaajándékozunk ezt a nagylelkűségekre való törekvésünket.



Egy ismerős család, akik már több éve a schönstatti utat járják, nemrégiben hangot adtak egy aggodalmuknak. Azt mondták, nem köthetnek szeretetszövetséget Máriával, hiszen ők még nem állnak olyan „magas szinten”. Azonban a szeretetszövetség megkötése nem a célja, hanem az alapja az előrelépésünknek. Tilmann atya mondta: „...valami nagyon komolyat kívánok most mondani. Nem a tökéletességünket ajándékozzuk oda a Szűzanyának. Az nem fontos. Nem azt ajándékozzuk oda, hogy ilyen és ilyen tökéletesek vagyunk, hanem a szívünket. Ez valami más. A nagylelkűségre való törekvésünket ajándékozzuk oda.”

„Ez azonban még mindig túl kevés. Valaki, ha jönne, és azt mondaná, hogy szeretetszövetséget szeretnénk kötni. Mit gondolsz, feleségem, ugye most már elég tökéletesek vagyunk, most már megtehetjük? Gondolhatják, hogy Tilmann atya mit válaszolna. Nem az állapot a fontos, hanem a törekvés. A nagyobb szeretetre való törekvés. Úgy válik valaki schönstattivá, ha a Szűzanyával szövetséget köt és ezt programjává teszi. A Szűzanyának állandóan odaajándékozza a nagylelkűségre való törekvését.”

„Mit tesz a Szűzanya? Odaajándékozza magát az embereknek. Mit jelent az, hogy egy ember odaajándékozza magát nekem? Megérint engem a szellemével és a szívével. Részt veszek a gondolkodásában, részt veszek a Szűzanya hitében, úgy mint Ő, mindenütt a Jóistent keresem. Az életem az angyali üdvözlések folyamatos láncá lesz. Kettesben felfedezzük a Jóistent, aki szól hozzánk.”

(Tilmann Beller)

Része lesz a gondolkodásunknak, része lesz a gondolatainknak. Kérjük, hogy legyen velünk és kísérelje életünket. Kérjük az áldását, földi és lelki ajándékokat kérünk. Rábizzuk a gyerekeinket, kérjük, hogy vezesse őket, és soha ne tévedjenek le a Jóistenhez vezető útról. Feladatokat kérünk, amelyek hasznossá tesznek bennünket és életünkkel, munkánkkal, imánkkal elvihetjük az örömhírt a környezetünknek.

A Szűzanyának a hat kérése mellett hat ígérete is van a vele szeretetszövetséget kötőknek: 1. Szívesen idetelepszem közétek, és bőkezűen osztok adományokat és kegyelmeket. 2. Magamhoz vonzom az ifjú szíveket. 3. Nevelem őket. 4. Úgy nevelem őket, hogy

hasznos eszközzé váljanak... 5. ...a kezemben. 6. Kialakítjuk együtt az új embert az új közösségben. Hát nem épp ezt kértük az előbb Tőle? A Szűzanya ismer minket, tudja, hogy mire van szükségünk. Mint ahogy a naptáron olvashattuk: „Ő ismeri a szeretetemet, nekem ajándékozza egész anyai gondoskodását és szeretetét.” Vár bennünket a szövetségeseinek.

Sok olyan példát ismerünk, hogy amikor valaki elszánja magát az elköteleződésre, és szövetséget köt a Szűzanyával, akkor megoldódnak régen magával cipelt problémái. Ismerünk olyan családot, akinek egy régen vágyott kisgyermeket adott a



születetszövetség megkötése, de olyat is, akiknek a rossz útra tévedt, kezelhetetlen kamasz gyereke tért vissza a családhoz az elköteleződés után.

Aki szeretetszövetséget köt a Szűzanyával, annak Ő beköltözik az otthonába. Egy ismerős családban az édesapa minden esti imában megköszöni, hogy náluk lakik a Szűzanya. Ha véletlenül elfelejti, akkor a gyerekek versenyezve teszik meg helyette.

A 2015-ös jubileumi fiútáborban a fiúk megköthették az életkoruknak megfelelő szövetséget. Hősi, lovagi és szeretetszövetséget. Nagyon felemelő volt látni őket a zárónapon. A kisebbeknek a szövetségkötés jeleként a kezükön volt egy szalag. Egy édesapa mesélte, hogy hetekkel később, koszosan, olvashatatlanul is a kezén hordta a kislia, annyira fontos volt neki. Az ő szívét már biztos magához vonzotta a Szűzanya.

Tehát a legfontosabb lépés az, hogy a nagylelkűsége való törekvésünket ajándékozzuk oda a Szűzanyának, ahogyan azt Tilmann atya mondta. Ez a Máriával kötött szövetség és így a mi életünk kulcsa is. És ha ezt a lépést megtesszük, akkor a Szűzanya nekünk is mondja: „Ne okozzon gondot nektek a kívánságtok teljesülése! Szeretem azokat, akik szeretnek engem.”

# **A végső győzelem**

## **Isten irgalmas szívében van elrejtve**

Pelle Tamás és Ágnes

Korunk egyik komoly problémájának tűnik, hogy még a mélyen hívők körében is megrendülni látszik a Krisztus végső győzelmébe vetett hit. Körülnézve úgy tűnik, hogy kisebbségben vagyunk, a „konkoly mintha elnyomná a búzatermést”. Az egész keresztény értékrendet naponta érik külső és belső támadások, a más hitet valló néptömegek pedig Európát ostromolják.

Egyik kollegám – aki bár keresztény, mégis – úgy gondolja, a világ ura és mozgatója a sátán, aki nemsokára eljön, hogy átvegye a teljes uralmat a földön, azáltal, hogy lopakodva egyre inkább beköltözik szívünkbe a félelem a jövővel kapcsolatban.

### **Mindenki sikeres akar lenni**

Mintha elhalványult volna Jézus ígérete: „Ne féljeteK, én legyőztem a világot!”

Az ember értékét napjainkban sikeressége vagy sikertelensége határozza meg. Mindenki sikeres akar lenni, akár más, akár saját lelkének a kárán. Egymást irgalmatlanul lenyomva akarunk magasabbra törni. A világ azt sugallja, hogy addig vagy értékes, amíg sikeres vagy és profitot tudsz termelni.

Jó példa erre az a focista, aki a meccs elején gyönyörű gólt rúg, egekig magasztalja a közönség, de a második félidőben véletlenül saját kapujába pattan be róla a labda. Ezek után a szurkolók haragja fordul ellene és értéktelenné válik korábbi vezető gólja.

Mi, keresztények, naponta szembesülünk a munkahelyünkön azzal, hogy egyre többet kívánnak tőlünk és egyre több kompromisszumot kellene kötnünk keresztény értékrendünk kárára. A jó és rossz erkölcsi értékek összemosódnak, relativizálódnak. Kiveszőfélben van a világban az irgalom egymás iránt.

Kentenich atya 1967-es zsinati beszédében az irgalomról így beszél: „...ez a légkör fog belülről megkönyékezni, bensőnkét áthatni és átítatni. Emlékeztetek arra, hogy milyen sok pszichológus és szociológus megjövendölte, hogy ha a világ fejlődése az eddigi úton folytatódik tovább, akkor azzal kell számolnunk, hogy belátható időn belül az egész világ a velejéig lelki beteg lesz. Ez egy *Istenről megfeledkezett* világ, mely struccként Isten előtt a homokba dugja a fejét. Egy olyan világ, mely hidegen és ellenségesen szemben áll Istennel. A »Szakíts Istennel« mozgalom a mi táborunkba (Schönstatt) is, és a családunkba is be akar hatolni, mindenhová, ahol a katolicizmus még virágzik. El akar vágni minden gyökeret, mely az Atyaistenhez köt minket. El akar oldani az igazságos Istentől, a valóban mély és átfogóan irgalmas szeretet Istentől...”

### **Szakíts a hamis istenképpel!**

A mi küldetésünk, hogy szembeállítsunk ezzel a világgal egy másik világot, mely „*Istent vágyakozva keresi*”. Mit kell tennünk? Szakíts a hamis istenképpel!

- A zsarnoki istenképpel;
- A felpuhított istenképpel;
- A túlságosan humanizált istenképpel.

Tartsunk ki rendíthetetlenül az irgalmas szívvel szerető Atyaisten képe mellett! Vesd magad az Örökkévaló karjába. Vesd magad a végtelenül szerető Atya karjába!

Mindannyiunknak a hit hőseivé és a szeretet hőseivé kell válnunk! Az értelem, az akarat és a szív halálugrására van szükség; mindenekelőtt a bizalom halálugrására. Ez visszhangzik egész éven át.”<sup>5</sup>

Szent Fausztina naplójában ezt írta:

„Bizalmat kívánok teremtményeim részéről. Bátorítsd a lelkeket kimeríthetetlen irgalmam iránti nagy bizalomra.”<sup>6</sup>

„Irgalmamból egyetlen edénnyel (korsóval) meríthettek kegyelmet. Ez a bizalom.”<sup>7</sup>

5 Kentenich atya zsinati előadása, 1967. október 14.

6 Szent Fausztina: Napló, 1059

7 Napló, 1578

Nem tudunk létezni, ha csak az igazságosan szerető Istent állítjuk előtérbe, mert mindannyian rászorulunk Isten irgalmára!

Isten irgalmasságát a bűnbánat szentségében megtapasztalhatjuk. Életünk folyamán sokszor megbotlunk, de hisszük és tudjuk, hogy Isten, a mi Mennyei Atyánk, minden egyes elkóborolt bárányához irgalmas.

Ferenc pápa az irgalmasság évében a schönstatti papokhoz intézett beszédében a következőket mondta<sup>8</sup>:

„...a jubileumi szentévre gondolva, szenteljeteK sok időt a gyóntatásra! Kérlek, legyetek nagyon megbocsátóak! Szívesen emlékszem vissza arra a Buenos Aires-i paptestvéremre, aki egy nagy gyóntató volt. Nagyjából velem egyidős volt és néha kétsége támadt, hogy ő túlságosan is megbocsátó. Egyik nap megkérdeztem tőle, hogy mit csinál, amikor így kételkedni kezd. Bemegyek a kápolnába, felelte, a Szentségre nézek és azt mondom: »Uram, bocsáss meg nekem, hogy ma is túl sok mindent megbocsátottam, de engedd meg, hiszen a rossz példát éppen Te adtad nekem.«”

Az irgalmas cselekedeteket egészen egyszerű formában is tudjuk gyakorolni: Szeretünk, mert Isten szeret minket. Úgy tekintünk egymásra, ahogyan Isten tekint miránk. Irgalmat kapok, mivel Isten



8 Magyar Kurír, 2015. szeptember 5.

irgalmas hozzám, ezért irgalmat adok, mert a küldetésem, hogy továbbadjam. Irgalmas szívvel a hétköznapiakban: Tettel – SzereTettel – házastársunkkal, gyerekeinkkel, munkatársunkkal, mindenkivel, akivel találkozunk...

### **Isten irgalma sokkal nagyobb, mint a mi irgalmunk**

Példa erre Jónás esete, akinek szavára Ninive lakói bűnbánatot tartottak. Isten irgalmas volt hozzájuk. Jónás ugyan Isten prófétája volt, mégis példás büntetés kiszabását várta tőle. Rosszul esett neki, hogy Isten másként döntött. Isten ragaszkodott Jónáshoz, pedig többször bizonyította alkalmatlanságát a feladatra. Isten ma is tökéletlen eszközöket, bennünket választ, tehát a feladat mindannyiunk számára adott.

A családban is sokszor megbántjuk egymást, legtöbbször szavainkkal. Annak okozunk fájdalmat, akit nagyon szeretünk. Nem értjük meg egymást, nem fordítunk elég időt egymásra. Sokszor bocsánatot sem kérünk, és hetekig őrizgetjük magunkban a sértődöttséget. Kérni kell a kegyelmet, hogy megvilágosodjunk, hogy felismerjük saját hibáinkat és tudjunk bocsánatot kérni Istentől és a társunktól is.

Két halász közül kell választanunk, el kell döntenünk, kinek a hajójába ülünk...

- Hemingway öreg halászának hajójába, aki kifogta élete nagy halát, de mire partot ért, csak a csontváza maradt. A sikert hajszolta, de kudarc jutott neki. Csak a saját erejében bízott.
- A másik halász Simon Péter, aki halászember volt, jó szakember. Társaival egész éjjel halásztak a Genezáreti tavon, de üres hálóval tértek vissza. Jézus beszállt a csónakjába és arra kérte, hogy evezzen a mélyre és vesse ki újra a hálót! Péter megrökönyödött, hiszen Jézus nem volt a halászat szakembere és Péter nem is látta értelmét, hogy újra visszamenjen, de hallgatott Mestere szavára. Péter mély értelmű mondata minket is tanít: „Uram, a te szavadra újra kivetem a hálót!”

Egy válságban lévő házaspár esetére alkalmazva: újra és újra megkísérlem megmenteni a házasságom, pedig legszívesebben feladnám, elköltöznék, elválnék: „De Uram, a Te szavadra újra kivetem a hálóm” és újra próbálkozom.

Vagy nagy kamasz gyermekemnél: évek óta győzködöm a gyermekemet, de minden leperreg róla. Belefáradtam, lemarta szívemről a szeretet húsát a sok cápa. De Te azt mondod, hogy evezzek a mélyre és újra vessem ki a hálóm. A Te szavadra újra megpróbálom megkeresni a hangot kamasz gyermekemmel.

Sok példát találhatunk a szentek és boldogok között a hétköznapi irgalom cselekedeteire. Életútjukat, cselekedeteiket érdemes átélmelednkünk. Néhány kiemelkedő példa: Boldog Batthyány-Strattmann László, Árpád-házi Szent Erzsébet, Szent Maximilián Kolbe, Boldog Kalkuttai Teréz, Páli Szent Vince.

Jézus ezt mondhatná neked:

Vannak dolgok, amelyeket nélküled nem tehetek meg.

- A te kezedre van szükségem ahhoz, hogy bekötözzem a sebeket.
- A te válladra, hogy hordozzam a túl nehéz terheket.
- A te füledre, hogy társaid kiáltásában meghalljam Atyám szólítását.
- A te lábadra, hogy az egész világra elvigyem Evangéliumomat.
- A te karodra, hogy felemeljem a gyermekeket és hozzám jöjjenek.
- Az ajkadra, hogy alleluját énekeljek, és a boldogságokat hirdessek.
- A te szemedre, hogy elcsodálkozz minden szépségen, és békét árásszak a nyugtalan szívekbe.
- A te arcodra, hogy az én arcom élő képmásává tegyem.
- És főleg a szívedre, hogy úgy szeress, ahogyan egyébként sohasem lennél képes szeretni.

Félelmeink ellenére is bízunk abban, hogy Krisztus legyőzte a világot és ez a győzelem Isten irgalmas szívében van elrejtve. Isten számít a mi irgalmasságunkra is, hiszen tudjuk, hogy cselekedeteink által leszünk megmértve. Milyen jó érzés lenne, ha Jézus annak az embernek a képében jönne hozzánk azon a bizonyos napon, akivel egyszer irgalmasak voltunk. A végső győzelem tehát Isten irgalmas szívében van elrejtve!





# Krisztus engedelmeskedik Isten akaratának

(Részlet Kentenich atya előadásából)<sup>9</sup>  
fordította: Fleischer Zoltán és Andrea

Észre kell venniük: a tökéletes gyermekség a szenvedésben nyilvánul meg leginkább. Megvilágítsam ezt Önöknek pszichológiai szempontból? A szenvedést nem harcra vágyó katonaként – ez érvényes a közösségben és az egyéneknél is –, hanem gyermekként kell viselnünk. Egy gyermeknek joga van sírni, ha fáj neki valami. A katonának szilárdan kell állni, míg nem hangzik el a parancs: „Jobbra át! Balra át!” Ez nem egy gyermeki hozzáállás a szenvedéshez, nem is a mi Urunk példája. Ha látni akarják az igazi emberi szenvedést, figyeljék meg az asszonyokat! Az asszonyoktól meg lehet tanulni, hogyan kell helyesen szenvedni. Szenvadásük legyen igazán emberi szenvedés! Látják, a szenvedéshez való katonai hozzáállás bizonyos módon gyengíti a gyermekségünket és keményé tesz.

## A Getszemáni-kert iskolája

Hadd mutassam meg, mire gondoltam, amikor Urunk példáját említettem. A szenvedés legjobb iskolája a Getszemáni-kert iskolája. Melyikünknek nem volt még néhány „Getszemáni-órája”? Ha Isten eddig meg is kímélt minket, ezek az órák el fognak jönni előbb vagy utóbb.

Mit értünk „Getszemáni-órák”, „Getszemáni-szenvedés” alatt? Amikor lelkünkben nincs olyan érzés, ami a szenvedést képes ellen-súlyozni. A szenvedés szabadon eláraszt minket.

Mindannyian nagy szenvedést élünk meg időnként, de gyakran érzünk emellett egy biztos belső kapaszkodót. Máskor pedig teljesen összeomlunk és elveszítjük minden ellenállásunkat.

---

9 „Childlikeness Before God” 1937., lelki gyakorlat a Betlehem Misszió tagjainak, 11. előadás, 1937. augusztus 29-szeptember 4. Svájc, Immensee

Próbáljuk megvizsgálni a Getszemáni-órákat Krisztus életében, hogy jobban megkülönböztessünk a fő vonásokat.

Először is nézzük a gyermeki sírást. Jó okom van erre felhívni a figyelmüket. A szenvedés idején helyénvaló dolog felkiáltani – ahogy Krisztus tette – a gyermeki fájdalomtól. Ezt hangsúlyoznunk kell a ránk bízottaknak! Nem lehetünk durva őrmesterek vagy barbár vademberek. Így hát van olyan szenvedés, ami összeroppantja emberi természetünket és gyermeki lelkünket.

Hogyan festhetnénk le a mi Urunkat? Teljesen legyőzve a szenvedés által... arcra borulva. Mennyire emberi! Ő, a Mennynek és a Földnek Ura, teljesen elhagyatva érzi magát. Vigasztalást keres, szeretné kiönteni a szívét a barátainak: milyen emberi vágy! Az a vágy, hogy megfelelő módon szeretnénk kiönteni valakinek a szívünket, nem egy félresikerült gyermeki lelkület jele. Csak tudnom kell, hogy kinél talállok megnyugvást. A mi Urunk átadja magát ennek a teljesen emberi érzésnek, de a Mennyei Atya nem nyújt neki vigaszt. Mit tesznek a tanítványai, mikor Ő vigasztalást kér? Alszanak.



A gyermeki szenvedés tudja, hogyan tiltakozzon, tudja, hogy kell panaszkodni az apának. Ha Önök édesapák, tudják, milyen az, amikor gyermekük jön és nyafog: „Apa, fáj!” A gyerek megérinti a szívüket. Ez nem gátolja a szeretetüket! Sokkal emberibb módon kell a szenvedést néznünk. Minél emberibben tekintünk a szenvedésre, annál istenibb módon fogjuk látni. Mit tett a mi Urunk? Halljuk gyermeki felkiáltását: „Atyám, ha lehetséges, kerüljön el ez a kehely...” (Mt 26,39) Gyakran hamisan képzeljük el ezt a helyzetet. Úgy gondoljuk, Krisztus csak egy ismert mondatot idéz. De a Szentírás elmondja, mennyire szenvedett. Emberként nemcsak megizzadt – vannak emberek, akik nagy félelmükben megizzadnak –, hanem vért izzadt. Arcra borult. Azt mondjuk, minden emberi büszkeség összerogyott benne. Mindenesetre azt gondolom, felül kell vizsgálnunk a férfiaságról alkotott elképzelésünket. Krisztus mindig férfi volt, mindig példaként áll előttünk. Helyénvaló újra és újra elképzelnünk Urunk mennybekiáltását: „Atyám, ha lehetséges, kerüljön el ez a kehely...” Emberi mivolta miatt kellett neki idő, hogy kimondja: „de ne úgy legyen, ahogy én akarom, hanem ahogyan te!”

### **A szenvedésünkben gyermeknek kell lennünk**

Így megfigyelni a részleteket, számomra teljesen helytálló megközelítése a biblikus és a dogmatikus teológiának. Ez a modern ember számára is nagyon fontos. Szenvadásünkben is embernek kell maradnunk, ami istengyermekséget jelent. A szenvedésünkben gyermeknek kell lennünk, nem katonának, nem vadembernek.

Ha egy pillanatra mélyebbre szeretnénk tekinteni: nem a tökéletlenség jele, ha „szemrehányást” teszünk Istennek gyermeki módon, ha elpanaszoljuk neki, ami bánt minket. Az az érzésem, Istennek bizonyos értelemben öröme telik ebben.

Másodsor: úgy gondolom, nem szabad túl gyorsan megvigasztalnunk azokat, akik valamilyen keresztet cipelnek. Hagynunk kell őket „szemrehányást” tenni Istennek, és annyi könnyet hullatni, amennyire csak szükségük van. Ne hozakodjunk elő túl hamar azzal a felsorolással, miért jó dolog az, amitől éppen szenvednek. Ez a második lecke, amit a Getszemáni-kertben megtanulunk. Miután a mi Urunk Istenhez kiáltott és egyszerű vigasztalást keresett másokban

és az Istenben, de nem kapott választ (ezt mi is elég gyakran megtapasztaljuk egyéneként és közösségben is), ki tudta mondani: „de ne úgy legyen, ahogy én akarom, hanem ahogyan te!” Ha gyermeki módon elfogadjuk a szenvedést, remélhetjük, hogy a második szakasz nem várat magára sokáig: Atyám, ne az én akaratom, hanem a tiéd teljesüljön! Valószínűleg nem fogom azonnal visszanyerni lelki nyugalمامat. A vihar átvonul felettem. De a gyermeki törekvésem akkor tisztán Isten kívánságába, Isten akaratába kapaszkodik. (...)

### **Megmártózni Isten irgalmának óceánjában**

Meg kell vizsgálniuk magukban, mit jelent Önöknek a gyengéd gyermeki szeretet. Mit kell tennünk, hogy a mi szeretetünk még gyengédebb legyen? Ismételni az egyik kedvenc gondolatomat: Újra és újra megmártózni Isten irgalmának óceánjában. Egyre többször meg kell tapasztalnunk Isten atyai szeretetét. Egyre ismételnünk kellene bizonyos elfogultsággal mindazt a sok jót, amit Isten tett értünk egyéni életünkben, családjunkban és közösségünkben egyaránt. Találékonyak kell lennünk ebben a felsorolásban. És mivel eddig még nem nagyon alkalmaztuk ezt a módszert, bizonyos rámenősséggel kell most gyakorolnunk egy ideig. A meditációinknak és a lelkiismeretvizsgálatunknak valamiféle felhalmozásának kell lennie mindannak a jónak, amit valaha kaptunk, de még nem tudatosítottuk magunkban. Meg fogjuk látni, mennyire megfosztott a szívünk, mennyire keveset hasznosítunk Isten jótékony táplálékából. Ez a bizonyítéka annak, mennyire nem vagyunk gyermekiek Istennel való kapcsolatunkban.

### **A Szűzanya esedezik értünk**

Itt jó lenne emlékezni arra, hogy az alapszabályunk szerint a Szűzanya, a mi közbenjárónk, a jó tanács anyjaként is gondoskodik rólunk. A Szűzanya tudja, hogyan adjon nekünk jó tanácsot. Hogy csinálja? Esedezik értünk, ha kérjük a Szentlelket, a szeretet lelkét. Ha a Szentlélek, az öröktől létező szeretet nem tölti el bensőnk, sosem leszünk képesek az istengyermeiség lelkületének igazi megélésére.



ISBN 978-615-5490-10-1



9 786155 490101



## A rózsafüzér mentőöv

Egy felnőttként megtért, orosz fiatalember mesélte, aki mesterként dolgozott egy üzemben:

„Egyik katekézis alkalmával ismerkedtem meg a rózsafüzérrel, de egyértelmű volt, hogy ez nem nekem való. Egy reggel a metrón ülve utaztam a munkahelyemre, mégiscsak elkezdtem imádkozni a rózsafüzért. Egyszer csak azt éreztem, hogy bensőleg megváltozik a hangulatom. Pillantásom végigsiklott az embereken... Egyszerre öröm töltött el, hogy a rózsafüzér összekapcsolt Istennel. A délelőtti szünet alatt egy tanuló megszólított, aki – őszintén szólva – nem kapott tőlem még egy jó szót sem. Mindig ingerlékennyé tett. De ezen a reggelen egész türelmesen reagáltam. Később magamon is elcsodálkoztam. Amikor az ember éppen imádkozik, nem tud már annyira méltatlankodni.”

Kentenich atya szerint a rózsafüzért a katolikus életbölcseesség hozta létre.

„Az Üdvözlégy belehelyez bennünket Mária szívének szent térségébe. Ha ide belépünk és itt otthonossá válunk, ha e szent szívben van a fészünk, ha a saját világunkban, mint Isten világában élünk, akkor a körülöttünk zajló minden mozgás ellenére csendes összeszedettségben vagyunk.”

(J. Kentenich)

