

Örömmel  
fordulok  
feléd



Családnapok  
2019



Örömmel fordulok feléd  
Családnapok  
2019

# ÖRÖMMEL FORDULOK FELÉD

Családnapok  
2019



Családok a Családért Egyesület  
Óbudavár, 2019

Szerkesztette:  
Dr. Lőw Péter és Helga

ISBN 978-615-5490-14-9

Borítóterv: Lőw Helga  
Fotó: Kuslits Levente

Lektorálta:  
Dr. Bodó Márton és Rita  
Dr. Czigányik Zsolt és Anna  
Komáromi Ferenc és Mária  
Dr. Török Péter és Orsolya  
Dr. Lőw Péter és Helga

Kiadja a Családok a Csaláért 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  
Műszaki szerkesztő: Heiszer Erika  
Nyomás: Vareg Nyomda • [www.vareg.hu](http://www.vareg.hu)  
Felelős vezető: Egyed Márton

# Tartalomjegyzék

Ajánló .....	7
Hogyan használjuk a füzetet? .....	9
Gódány Róbert és Rita	
Örömmel fordulok Feléd .....	13
Gertrúd-Mária nővér előadása	
Isten jelen van a házasságunk szentségében .....	17
Török Péter és Orsolya	
Túlterhelt élethelyzet – válaszuk: az öröm erőforrás .....	23
Reményi László és Judit	
Mi hat, ki hat a virtuális világban? .....	29
Abai Tibor és Zsuzsa	
Boldog elhasználódás .....	35
Szabó Bálint és Anna	
Örömünk forrása: az asztal- és oltárközösség .....	41
Szalay Zsolt és Petra	
Kezem a kezében .....	47
Soós Viktor és Zsuzsanna	
Életem Isten szemével .....	53
Lőw Péter és Helga	
A korszóba tett áldozataink .....	59
Gál László és Szilvia	
Az öröm fontossága .....	65
P. Joseph Kentenich	
Egy szív egy lélek .....	69
P. Joseph Kentenich	

## Ajánló

Tavalyi jelmondatunk a jelenlét fontosságát hangsúlyozta. Idén tovább léptünk: az örömteli aktív jelenlétet, a másik ember és a Jóisten felé fordulást emeli ki a zsinaton megtalált jelmondatunk. Elgondolkodtunk azon, hogyan befolyásolhatják életünket ezek az évről évre megválasztott jelmondatok. Az írásokból kiragadott néhány részlet választ adhat erre a kérdésre.

Lélektanilag akkor találtuk meg az eredetiségünket, ha örülünk neki. Mert az igazi öröm: megpihenni valamiben, amire vágytunk.

Az örömteli alapbeállítottság jelenti a kulcsot az emberek szívéhez – mondja Kentenich atya.

Az emberi szeretet és teherbíró képesség törékeny. Honnan tudhatom huszonévesen, hogyan változom én, és hogyan a társam? Hogyan vállalhatom őt örökre és mindenestül? Emberileg ez képtelenség. A titok a mélyben rejtőzik: Isten jelenlétében. A házasság szentségi rangra emelt emberi kapcsolat, így egészen különleges feladatokkal, adományokkal és küldetéssel rendelkezik.

Az tud csak növekedni, akiben vágy él. A Szűzanya azt mondja nekünk: „A tied vagyok, de azt szeretném, hogy növekedj! A tied vagyok, ajándékozz nekem valamit a korsóba. Ajándékozz valamit a kegyelmi tőkébe, szükségem van rád a többiekért!” Az önként vállalt áldozataink, önátadásunk és imáink által természetfeletti kegyelmeket tudunk kieszközölni felebarátaink számára. Megtesszük azt a keveset, amit tudunk.

Keressük a virtuális világ megszentelésének lehetőségeit, de ehhez meg kell ismernünk úgy, hogy nem veszünk el benne. Lépjünk ki a megszokottból!

Emberi kapcsolataink minősége, életünk gazdagsága Istenre figyelésünkön múlik

Miért haladtam előre oly keveset az utóbbi időben? Bizonyára azért, mert olyan keveset imádkoztam a sok időm ellenére... Megtanuljuk átvenni Isten ritmusát.

Kentenich atya sokat foglalkozott azzal, hogyan lehet megtartani a küldetés örömét. Közössége tagjait arra biztatta, hogy havonta öt órát szánjanak lelki megújulásukra. Az ima természetfeletti szükséglet. Meg kell tanulnunk lecsendesíteni a szívünket Isten jelenlétében. Isten a csend barátja, és nekünk hallgatnunk kell őt.

A Szentléleknek bensőleg kell bennünket átalakítania, fokozatosan, lassan, és mélyrehatóan, amíg valóban új emberré, új kereszténnyé válunk. Addig kell a Szentléleknek bennünk dolgoznia, amíg nagy benső örömmel és igazsággal mondhatjuk: Krisztus szeretete sürget minket!

Kívánjuk, hogy ezek az írások, a róluk való gondolatcserék, a belőlük fakadó elhatározások valódi hatással lehessenek az életünkre.

Budapest, 2019. május 20.

*Dr. Lőw Péter és Helga*



# Hogyan használjuk a füzetet?

A családnapi füzet anyagainak feldolgozása  
a családcsoporthoz<sup>1</sup>

(részletek)

Amikor egy család mellett dönt, hogy egy *schönstatti családcsoporthoz akar tartozni*, akkor egy világosan meghatározható csoportmunka mellett is dönt. A következőkben szeretnénk kifejtetni, miben áll ez a csoportmunka, amely által a csoport ténylegesen schönstatti családcsoporthoz és nem valami más. A következő tanácsok, valamint kikötések nem tetszőleges ötletek, hanem a Schönstatt mozgalom közel kilenc évtizedes tapasztalatai alapján kapott, szerzett felismerések, melyeket, *kérünk*, fogadjatok szeretettel – és fogadjatok meg, törekedjete megvalósításukra.

A schönstatti családcsoporthoz – mely 4-6 családot jelent, a nagylelkűség és szabadság légkörének van otthonjoga. Minden alkalommal szabad akaratunkból fakadóan dönthetünk Schönstatt mellett, mint a mi utunk mellett.

A gyümölcsözőség az élet számára, ebben áll egy schönstatti csoport értelme. Ezért van a **csoport-összejövetelenek menete**, amely elősegíti, hogy az együttlétünk gyümölcsöző legyen az életünk számára.

Az első, ami a szűkebb értelemben vett csoport-összejövetele történik, az, hogy elmondjuk egymásnak, „**honnan jövünk**”. Minden házaspár 3-4 perc alatt elmond valamit az előző csoport-összejövetele óta bekövetkezett fontos eseményekből. A házastársak egymással egyetértésben választják ki, határozzák meg, hogy mit akarnak elmondani. A vezérfonal az lehet, hogy „*mivel ajándékozott meg minket a Jóisten?*” A csoport-összejövetele vezető házaspár szeretettel, ügyesen gondoskodik arról, hogy ez összesen 30 percnél többet ne vegyen igénybe. Ezzel befogadtuk egymást,

---

<sup>1</sup> Egy alakuló csoport kérésére készítettük, de talán már meglévő csoportok is kamatoztathatják.

egymás élethelyzetét. Többünk számára ez egy tanulási folyamat, másoknak teljesen magától értetődő. Általában tanulnunk kell. Mi van a többiekkel, mi foglalkoztatja X. házaspárt, hogyan alakul az élethelyzetük stb.?

Másodikként egy „anyagot”, **tartalmat fogadunk be**. Ez lehet a nyári családnapok anyagának egy – nem túl hosszú – része. Ebben az esetben a házigazda házaspár előadja, vagy fölolvassa a szövegrészt. A csoport vagy a mindenkori házigazda házaspár dönti el – ebben az esetben az előzetesen a csoporton belül folytatott elvi egyeztetés alapján<sup>2</sup> –, mi legyen egy adott összejövétel tartalma.

A beszámoló, a fölolvastott szöveg (vagy az előadás) egyes részeire van általában valamilyen belső reakciónk. Az életünk számára annak van a leginkább jelentősége, ami érdeklődő, pozitív visszhangot váltott ki bennünk. Erre kérdezzük rá a „**Mi érintett meg?**” kérdéssel. *Szép, ha a házastársak ezt először halkán kicsempélik egymással.* Ez után a néhány perces csend után szabad a körben hangosan kimondani abból, ami megérintett, azt, amit meg akarunk osztani a többiekkel. Itt is a nagylelkűség és szabadság lelkülete legyen meghatározó. Mint csoporttag nagylelkűen, szabad elhatározásomból elfogadom, hogy **a beszélgetést vezető házaspár közösség iránti felelőssége és kötelessége**, hogy ebben a fázisban **ne engedjen meg** olyan megszólalást, ami ettől a folyamattól eltérít. Most még nem kérdezzük, nem mondunk véleményt, hanem **azt mondjuk el, ami megérintett**, vagy semmit. *Ez nem kell, hogy lerombolja az oldott, szeretetteljes együttlét légkörét. Utalhatnak a vezetők arra, hogy „az majd utána következik, most azt mondd, hogy mi érintett meg”.* Ez meg lehet tanulni, és **megéri a csoport-összejövetel hosszú távú gyümölcsözősége érdekében**. A csoportvezető házaspár kötelessége, hogy mindezt keresztül vigye a csoportban.

---

<sup>2</sup> Ha a csoport úgy dönt, hogy a mindenkori házigazda házaspár határozza meg az összejövétel tartalmát, jó, ha a csoporton belül alaposan átbeszéljük, mihez szeretnék magukat tartani.

Ez után a kör után folytathatunk tisztázó beszélgetést, fölvehetjük értelmezési problémánkat, vitatkozhatunk is egy kicsit, de ezt úgy, hogy nem viheti el a csoport-összejövetelt más irányba. Különösen is ne engedje meg a csoportvezető házaspár, hogy olyan vita alakuljon ki, amelyből hiányzik az egymás személye iránti tisztelet.

Az utolsó előtti kérdés, amiről beszélünk, az, hogy „**mit tehetünk**”. A megfogalmazás tudatos. Jófeltétel **lehetőségeit** nevezük meg. Jófeltételt otthon a házaspár választ, ha akar. Ez nehezebb, de hatékonyabb. Az élet lényeges részei nem elsősorban a családcsoportban, hanem az egyes házasságokban és családokban történnek – ha megtörténnek. Ezért nem választunk közös jófeltételt nem hozunk a csoportban döntéseket, melyek az egyes házaspárok, családok életére vonatkoznak. Ezeket a döntéseket vagy meghozza egy házaspár – vagy nem. A schönstatti házaspárok olyan házaspárok, melyek maguk hozzák meg a lelki életüket irányító döntéseket.<sup>3</sup>

Óbudavár, a 3. évezred elején

*Gódány Róbert és Rita*

---

<sup>3</sup> Ez nem zár ki minden közös elhatározást – olyat például, hogy a következő összejövetelig naponta imádkozni akarunk X. Y.-ért –, de takarékosak vagyunk ilyen együttes elhatározásokkal.

# Örömmel fordulok Feléd

Gertrúd-Mária nővér előadása

Sok mindent lehetne mondani a jelmondatunkkal kapcsolatban az örömről. Kentenich atya ezt mondta: *Az öröm a szeretet gyökeréből fakadó virág és gyümölcs.*

Ha újra és újra szeretnék örömmel fordulni feléd, akkor ápolnom kell az öröm gyökerét. Ez egy „gyökér-munka”. Az egészséges örömteli kapcsolatnak a gyökere a tiszta szeretet. Kentenich atya az Otthon dalban a legfontosabb alapokról szól:<sup>1</sup>

*Ismered az országot, öröm járja át...  
hol szív és akarat mindig felfrissülnek  
dúsgazdag adományaitól Istennek*

Szerintem mindenkinek ismerősek e sorok.

Tilmann atya így mondta: *Barátaim, a házasság munka! Kiegészíteném: A szeretet munka; a tiszta szeretet munka!* És ez az örömmel a gyökere. Emiatt szeretnék ezzel egy kicsit foglalkozni.

Ismerem egy családot, egy jó házaspárt, akkor kb. 35-38 évesek voltak. Nagyon sűrű időszakuk volt. A férfi orvos, szorgalmasan dolgozott. Kisgyermekük volt, a feleséget ez teljesen lefoglalta. Ez azt jelentette, hogy nem tudott mindig foglalkozni a férjével. A férj legalább is így érezte. Egyszer a férj a számítógépen kapott egy meghívót, hogy látogasson el egy pornó-oldalra. Mindig érezte, hogy ez rossz, ezt nem akarja. De abban az időben, amikor a felesége mindig olyan fáradt volt és nem volt ideje a számára, azt gondolta, hogy kipróbálhatná. És ilyen módon, szépen lassan függőségbe került. Először csak olvasott, aztán képeket nézett, majd videókat. Érezte, hogy egyre távolodik a feleségétől. Már nem akart vele együtt lenni, volt más. És egyszer csak arra gondolt, mi lesz, ha a videó már nem elég? Érezte, hogy ez nem

---

<sup>1</sup> P. Joseph Kentenich: Égfelé imakönyv, 162. oldal.

lesz jó. Elment gyónni. De még nem volt ereje szakítani a dologgal, befejezni. Mert már függőségben volt. Érezte, hogy beszélnie kell erről a feleségével. Ez nagyon-nagyon nehéz volt neki. De egy este összeszedte minden bátorságát és elmondta. A feleségét ez valósággal sokkolta. Majd megkérdezte a férjét: *Nem érezted, hogy ezeket a lányokat milyen rosszra használják!? Mit szólnál ahhoz, ha a lányunkat is így kihasználnák?* A férfi akkor érezte át még jobban, hogy milyen bűnbe esett. De hála Istennek, a felesége mellette állt. És így szép lassan sikerült kijönnie ebből a bűnös függőségből. Ennek a házasságnak ez komoly válsága volt. Szerencsére sikerült megmenteni a házasságot és a tiszta szeretetet. Újra meg lehetett hódítani a szeretetet. Hála Istennek! Megőrizni a tiszta szerelmet, ez kihívás. Ez csak egy példa volt. Valaki másba is bele lehet szeretni...

Hogyan lehet az ilyen helyzeteket kezelni?

Szeretnék elmondani egy kis indián mesét. Egy idős bölcs indián ül a tűznél a hatéves fiú unokájával. Mesél neki egy izgalmas történetet két farkasról. *Mindkettő nagyon erős és mindig harcolnak egymással. És nem lehet tudni, hogy melyik az erősebb.* A kislány kérdezi a nagyapját, hogy melyik fog győzni. *Még nem tudjuk – mondja a nagyapa. – Az egyik a sötétség farkasa, a félelemé, aki szenvedést, fájdalmat, rossz álmokat hoz ránk. A másik pedig a fény farkasa, a remény, az életöröm, a szeretet farkasa. Ez a két farkas harcol egymással. Ez mindig egy nagyon izgalmas harc.* És a bölcs nagyapa ezt mondja: *Benned él ez a két farkas. – És nagyapa, mit gondolsz, melyik fog győzni végül? –* Mosolygott a bölcs nagyapa és ezt mondta: *Az attól függ, hogy melyiket fogod etetni.*

Szerintem nem csak a kislány szívében él ez a két farkas, hanem mindegyikünk saját szívében is. És melyik az erősebb? Az attól függ, hogy melyiket etetjük!

Hogyan lehetne a jó farkast etetni?

Hoztam egy egyszerű kísérletet: Itt van egy piszkos pohár (földes). Hogyan lehetne megtisztítani? Sok tiszta vízzel. (Átmossa egy kancsó vízzel.) Így már sokkal jobb! Még nem tökéletes, de már sokkal jobb. Sok friss, tiszta vízzel ki lehet mosni belőle a földet.

Így lehet erősíteni a jót! Kinyitni az ajtót a tiszta friss víz, a jó számára! Megnyílni egy jó célnak, egy jó élménynek, egy jó gondolatnak.

Egy házaspár azt a (házi) feladatot kapta, hogy beszéljenek a házasságuk jó idejéről; vagy egy romantikus közös élményükről; vagy arról, hogy miért vagyok büszke rád, pl.: mert szorgalmas, pontos vagy...

Ez egy igazi feladat lehet számunkra is és ne csak egyszer csináljuk!

*Örömmel fordulok Feléd!*

Szeretném megnyitni a szívem ajtaját a jó előtt. A kapcsolatunkban sok lehetőség van. Az is fontos, hogy figyeljünk arra, hogy a testi kapcsolatunk is szép legyen. Jól emlékszem egy beszélgetésre egy férfivel. Elmondta, hogy sok mindenre emlékszik, amit Kentenich atyánál olvasott, vagy róla hallott. Kentenich atya azt mondta a férfiaknak: A házastársi aktus után maradjanak a feleségüknel. Ne forduljanak el, ne aludjanak el (azonnal). – *Ezt*

*én mindig így csinálom. Még 10-15 percet a feleségemnél maradok. És ezt ő nagyon értékeli. Ez ápolja a kapcsolatunkat.*

Az, amit csinálunk, a szívünkben kezdődik. Emiatt nagyon fontos a szív tisztasága. Ez tőlünk függ. Pl.: a fantázia. Nagyon fontos terület. Ezt is lehet befolyásolni, nevelni. Kentenich atya, amikor fiúkkal dolgozott, már nagyon régen beszélt nekik a fantáziáról. A fantázia egy nagy erő az életünkben. A fantáziámban az él, amit meg-



tapasztaltam. A tudatalattiba lesüllyedt képekből rakja össze a fantázia mozaikszerűen az álmokat. A pszichológusok szerint a fantázia nem hoz új dolgokat, hanem abból építkeznek, ami már bennem van. Emiatt sem mindegy, hogy a szívembe mit engedek be, milyen benyomást, élményt. Kentenich atya ezt egyszer így mondta: *Már úgy kelek fel, hogy a gondolatom a szentélyben van. Ezzel a gondolattal haladok a napomon át. És esténként ezzel a gondolattal fekszem le.* Van arra is lehetőségünk, hogy visszahódítsuk a tiszta szeretetet. Kentenich atya sokszor javasolta, hogy figyeljünk két pillanatra, amikor a tudatalattink közel van (nyitott). Az egyik az elalvás pillanata, amikor kezdek elaludni, de még tudom, hogy mi történik. És az ébredés pillanata, amikor még tudom, hogy mit álmodtam. Nagyon szép, ha felhasználom ezeket a pillanatokat, hogy valami nagyon jóra gondoljak. Egy szó, egy gondolat, egy ének, egy vers, vagy egy élmény. Ez a legszebb: egy jó élmény, egy szerető örömteli élmény. Házi feladat: Keressünk valamit, amire ezekben a pillanatokban szeretnénk emlékezni!

Etessük a jó farkast, a rosszat pedig hagyjuk éhen halni. Védjük meg magunkat a rossztól! Hogyan? Még egy egyszerű kísérlet: Öntsünk tiszta vizet a pohárba! (Egy kancsóból piszkos (zaváros) vizet önt egy pohárba.) Hogyan lehetne meggátolni, hogy a szennyeződés a pohárba kerüljön? (Elővesz egy szűrőt és azon keresztül öntve megismétli a kísérletet.) Így már csak tiszta víz kerül a pohárba.

Kentenich atya is használta ezt a „szűrő” képet. Szűrőt használunk, hogy megszűrjük, mit engedünk be a szívünkbe. Egyszer azt mondta valakinek: *Használja a szentély légkörét mint szűrőt!* – amikor tv-t nézek, filmet nézek, amikor csinálom valamit a szobámban, amikor viccet mesélek – megvizsgálom, hogy illik-e ez a szentély légköréhez? (A szentélyben is megtenném?) Vagy ha beszélünk valakiről: jót, igazat mondunk vagy pletykálunk? Védjük meg magunkat a rossztól! Használjunk szűrőt!

(lejegyezte: Dr. Csermák Kálmán)

# Isten jelen van a házasságunk szentségében

Török Péter és Orsolya

Tilmann atya örökségként ránk hagyta azt az elméleti és gyakorlati kutatómunkát, hogy hogyan tudjuk felfedezni és imádni a házasság szentségében jelenlévő Krisztust.

A kereszténység évszázadai alatt változott, hogy melyik szentség titka bomlott ki és jött közel az emberekhez. Voltak idők, amikor csak évente kétszer áldoztak, aztán csak vasárnaponként, ma már mindennap lehetőség van erre. A házasság szentségének titkainak és mélységének feltárása még előttünk áll.

Az emberi szeretet és teherbíró képesség törékeny. Honnan tudhatom huszonévesen, hogyan változom én, és hogyan a társsam? Hogyan vállalhatom őt örökre és mindenestül? Emberileg ez képtelenség. A külső máz és szokások már régen nem megtartó erő a párkapcsolatban sem. A mai fiatalok a hitelességet kérik számon minden területen: nem képmutatók-e azok a párok, akik már nem szerelmesek egymásba, mégis együtt vannak? A titok a





mélyben rejtőzik: Isten jelenlétében. A házasság szentségi rangra emelt emberi kapcsolat, így egészen különleges feladatokkal, adományokkal és küldetéssel rendelkezik.

Válságba jutott a természetes szeretet és vele együtt az Isten-szeretet is. Sok gondunknak ez az oka. Az ember bűnös önzésében csak maga körül forog, társában is csak önmagát keresi, ezért szükségszerűen csalódik. Hagyjuk el önmagunkat, kivetített vágyainkat, és nézzük Isten szemével a társunkat! Fedezzük fel benne azt a nagyszabású eszményt, amit Isten nekünk készített. Nézzük társunkat úgy, mint üdvösségünk eszközét, aki önzetlenségre tanít, és akivel együtt csodálatosan nagy hivatásunk van. Nem azért szeretem most már a másikat, mert örömet szerez, hanem mert Isten ajándékozta őt nekem. Nincs olyan kérés, amit Isten szívesebben meghallgatna, mint a szeretetért való könyörgést. A szeretet a főparancs! A szeretetért való könyörgés biztosan benne van Isten tervében.

Ha tehát vágyódás él bennünk a házasságunkra vonatkozóan, akkor ez a Szentlélekkel van kapcsolatban. Mert Isten egymásnak gondolt ki bennünket. A házaspár egysége Isten műve. A vágyódásunk nagysága egyúttal beteljesedésük mértéke is. Ez lélektanilag is igaz: az tud csak növekedni, akiben vágy él.<sup>1</sup>

Ha arra gondolunk, hogy Isten él a másokban, akkor az „Örömmel fordulok feléd” sokkal erőteljesebb. A cél, hogy együtt megtaláljuk Istent, aki hordoz és éltet bennünket. Az ebben való hit tehát nem olyasvalami, mint a jó élet egy tartozéka, hanem éppen az, ami ezt a jó életet lehetővé teszi.

Vágyódunk arra, hogy kettőnkből egy kicsit már most létrejöjjön ez a mennyország. Ez jogos is, hiszen nemcsak úgy imádkozhatunk, hogy Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben, hanem úgy is, hogy Mi Atyánk, ki itt vagy velünk a házasságunkban. Vagyis a házasságunk egy darab mennyország.<sup>2</sup>

A család, mint kisegyház (ecclesiola) Jézus szentségi jelenlétét valósítja meg a világban. Ugyan úgy, ahogy a templomokban je-

<sup>1</sup> P. Tilmann Beller: A házasság öröm és feladat, 63. o.

<sup>2</sup> P. Tilmann Beller: A házasság öröm és feladat, 65. o.

lenlévő, tabernákulumban őrzött Oltáriszentség. Azt, hogy élő-e a házasság szentsége, azt a házastársak bensőséges, önfeláldozó, intim szeretetének a megléte, mint örökmécses jelzi. A házastársak testi kapcsolatban kiteljesedő szeretete finom jelzőrendszer, lakmuspapír, amely jelzi és kifejezi: élő-e közöttünk a szentségi rangra emelt, Isten életét nekünk ajándékozó, teljes önátadást és befogadást lehetővé tevő, életet adó szentháromságos szeretet. Kapcsolatunknak ezt a szintjét fontos tudatosan, a szívünkéből és hitünkéből táplálva gondozni és éltetni.

Tilmann atya által javasolt családi esték ennek a szentségi jelenlétnek a forrásai lehetnek: felülemelkedünk a hétköznapi színtről, olyasmiről beszélgetünk, ami a mélyben foglalkoztat bennünket, meghallgatjuk egymást, imádkozunk, talán eszünk valami finomat és különlegeset, egymásnál pihenünk és egymáshoz bújunk: egymásra szánjuk ezt a megszentelő időt.

„A családok háziszentélyében a Szűzanya nem két, különálló személyhez jön, akik külön-külön akarnak szentté válni. Ő a házaspárhoz jön, és arra kéri őket, hogy ajándékozzák oda magukat tökéletesen egymásnak. A szentség nem valami statikus dolog. Krisztus jelenléte az Oltáriszentségben nem olyan, mint a benzin a tankban. Az Ő jelenléte annál erőteljesebb, minél nagyobb befogadó készségre talál. Persze objektíve az Ő jelenléte adott és független a szentséghez járulótól. De az emberek ezreinek, akik hit nélkül mennek el a templom mellett, nem használ semmit Krisztus jelenléte. Ha azonban valaki az Oltáriszentséget úgy veszi magához, hogy életét felajánlja Krisztusnak, akkor Ő egész gazdagságával tud hozzá közeledni. Így van ez a házasság szentségével is. Egy házaspár annál inkább jelle válik, annál jobban él és hat bennük Krisztus, minél inkább teljes a házaspár kölcsönös odaadása. A háziszentélyben a Szűzanya mindig újra biztat bennünket, hogy ajándékozzunk áldozatot a kegyelmi tókébe. Ez az áldozat pedig elsősorban arra vonatkozik, hogy akkor is odaajándékozzom magam a társamnak, ha ez pillanatnyilag nehezemre esik. Átölelem a páromat akkor is, ha ez a szívemnek közben nehézséget jelent. Így érleljük házasságunk szentségi jelét, így működik a Szűzanya háziszentélyünkben, hogy Krisztus újra születhessen családjainkban.

Elevenné kell tennünk a házasságunk szentségi kegyelmeit, és ezt azzal érhetjük el, ha mindig megújítjuk házassági ígéretünket. Egy ilyen megújításra elég egy-két perc is. Bemegyünk a háziszentélybe és így szólunk: Atyánk, Te egymásnak szántál minket. Most ezért újra egymásnak ajándékozunk magunkat. Semmi el nem szakíthat bennünket egymástól, történjék bármi is. Gyermekként Krisztusban egyesülünk mennyei Atyánk előtt, Anyánk szentélyében. Ezt fejezi ki ölelésünk.”<sup>3</sup>

Kentenich atya:

„Éppen a házastársi kapcsolatra vonatkozóan érvényes igazán Jézus szava: Aki elveszti életét, az megtalálja, aki pedig mohón keresi, az el fogja veszíteni.

A házasságban a gyengédség annak a kifejezése is, hogy magunkat egymásnak akarjuk ajándékozni, mely a Krisztusban való szeretet jele.

Az időnként visszatérő szexuális korlátozottság arra vezet, hogy a gyengédségnek más útjait keressük. Létezik ilyen! Vannak szavaink, és mondhatjuk egymásnak: szép vagy és szeretlek. Ez a lelki gyengédség ideje, a szavak, a hang, a kezek gyengédségének ideje. Mindehhez fantázia, lélek szükséges. A lemondás gyengédsége azt jelenti, hogy nem a krimet nézem a tv-ben, hanem azt az időt a társamra fordítom.”<sup>4</sup>

A gyengédség a szeretet látható jele. Istennel, Jézussal, Máriával való kapcsolatunkban is vannak ilyen gyengéd jelek. Az ember és Isten kapcsolata párhuzamba állítható a házastársak kapcsolatával:

imádság = beszélgetés, csók (~adoratio);

szemlélődés, meditáció, kontempláció = elidőzünk egymásnál, csendben együtt vagyunk, lélekben találkozunk, egyesülünk;

szentáldozás = intim találkozás, házastársi egyesülés (~communio).

<sup>3</sup> P. Tilmann Beller: A házasság öröm és feladat, 75. o.

<sup>4</sup> P. Joseph Kentenich: Küldetésünk titkai 12., 30. o.

A szenvedés a nemi életünk területén is jelen lehet. Szervedést okoz, ha az ideálistól való távolságomat (testi-lelki), gyengeségemet, ügyetlenségemet, bűnösségemet megtapasztalom ezen a téren. Szervedést okozok magamnak és a házastársamnak. Csak a szexuális kapcsolat nem teszi jóvá a házasságot, de nélküle viszont nem létezik.

A házastársi egység ugyanolyan mértékben teszi jelenvalóvá Jézust, mint az Oltáriszentség. „Ekkor mi vagyunk ketten a kenyér és a bor” – így magyarázta Tilmann atya. Ezt a valóságos jelenlétet drámaian is kifejezte, amikor az egyik családnapos hét befejeztével, ahogy az Oltáriszentség előtt, úgy minden házaspár előtt térdet hajtott.

A házasság szentségében a jel a férj és feleség egymásnak való önátadása. Ez a kölcsönös odaadás feltétlen, minden bűnösségen és gyengeségen át érvényes marad. A férj és feleség odaadását jellé teszi Jézus. Azt mondja általa az egyháznak: Úgy ajándékozom oda magam nektek, ahogy a férfi és a nő a házasságban egymásnak adja magát. A házasságban tehát mintegy megszentelt ostya vagyunk. Krisztus jelként használ bennünket.



A házasság szentségében Isten jelenvalóvá lesz a világban. Isten csipkebokorból elhangzó szavait tolmácsoljuk egymásnak a házassági ígéretkor: „Én vagyok, aki van”<sup>5</sup> – „Én vagyok, aki mindig veled van, aki veled leszek.”

Ha Jézus Krisztussal együtt éljük a házasságunkat, akkor a mindenki életében felbukkanó fájdalmak, sebek, kereszt-áldozattá válhatnak. A fájdalmak minden házasságban jelen vannak. Jézussal együtt azonban kegyelmet közvetítő, forrászó lehetőségek lesznek. A kisebb-nagyobb sebek, amelyeket az együttélés során egymásnak okozunk, Jézussal és Jézusban nem elválasztanak minket egymástól, hanem aláztatossá, formálhatóvá tesznek az Ő kezében. Az Ő, bűneinket megváltó tettéből és kegyelméből lehetséges, hogy újra meg újra valódi, megújuló örömmel fordulunk egymás felé.

---

<sup>5</sup> Kiv. 3,14

## Túlterhelt élethelyzet – válaszunk: az öröm erőforrás

Reményi László és Judit

„Nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra szórakozás” énekelte az elmúlt évszázad kilencvenes éveinek az elején Nagy Feró dalszövegét a Beatrice együttes. Hallván a sorokat akkoriban még érezhettük úgy: talán meg tudjuk valósítani ezt az egyensúlyt az életünkben.

Az azóta eltelt évtizedek alatt azonban mindennapjaink olyan módon gyorsultak fel, hogy azt tapasztaljuk: nehéz, szinte lehetetlen megtartanunk munka, kikapcsolódás és pihenés helyes arányát. Családjainktól évről évre a *Mi mozgat?* bennünket kérdésre azt a választ kapjuk: sodornak bennünket a hétköznapiak, óriási a pörgés, nagy a ránk nehezedő nyomás, szinte nem tudunk lélegzetvételhez jutni – testileg és lelkileg sem. És valóban, ha a család bármely generációjának életére tekintünk: mintha valamennyiükön növekedett volna a terhelés. Gyermekünk iskolás koruktól külön órákról külön órákra rohannak (vagy visszük őket!), onnan pedig tovább balettra, néptánra, edzésre, és sorolhatnánk, hogy hova még. Aztán először a középiskolai, majd a felsőoktatási felvételi hozza sokkos állapotba az egész családot: teljesíteni kell – még pedig kiválóan, mert különben oda a jövő! Az utolsó tanulmányi éveket beárnyékolja a munkába állás gondolja: hogyan szerezzem meg a megfelelő végzettséget úgy, hogy közben leendő feladatkörömben már gyakorlatot is szerezzek, hiszen a munkaadók manapság már a pályakezdőktől is elvárják a szakmai tapasztalatot. Az egzisztenciateremtés és a családalapítás esztendeiben nem szállhatunk ki a mókuserékből: ezzel a kiegyensúlyozott családi élet alapját jelentő létbiztonságot veszélyeztethetjük. A GYED és a GYES jelenlegi szabályozása arra ösztönöz bennünket, hogy az édesanyák gyermekeik születése után ne feltétlenül szánjanak nyugalmas éveket nevelésükre, hanem mielőbb ismét álljanak munkába – és erre sokszor ráerősít a nehezen megszerzett biztos munkahely elvesztésének esélye

is. A középgenerációk sok frontos harcot folytatnak: ők a munkaerőpiac stabil munkavállalói, nevelik csak lassan felnőtté váló gyermekeiket, gondoskodnak egyre inkább elesetté váló szülőikről, még meglevő munkabírásukkal és tapasztalatukkal ők a civil társadalmi szervezetek és egyházi közösségek húzóemberei. Aztán erejük fogytán, unokáik megszületésével sem mehetnek nyugdíjba, hogy így nagyszülőkként a fiatalabb generációk terheit enyhítsék. Az ördögi kör bezárulni látszik. Mi tehetünk?

Az első válasz kézenfekvő: ne engedjük a fogyasztói társadalom nyomásának. Értékben – legyen szó anyagiakról, szellemiekről, de akár lelkiekről is – ismerjünk mértéket! Ez az egyik – és talán a legfontosabb – kérdéskör, amelyet a probléma kapcsán érdemes körül járunk. Itt és most azonban mégsem a „nem tudni tudás”-ra szeretnénk a hangsúlyt helyezni, hanem egy másik nézőpontra: mit tehetünk, hogyan élhetünk túl, amikor úgy érezzük, hogy a felesleg lehántolása után is erőnket meghaladó a ránk nehezedő terhelés.

Kentenich atyáról tudjuk: legendás volt a munkabíró képessége, és hogy gyakran hihetetlenül keveset aludt – így szolgálta a rábízottakat. Másoknak azonban ezt nem ajánlotta. Azt a taná-



csát azonban, melyet 1934. októberében az Életöröm lelkigyakorlatban fogalmazott meg, bátran magunkra vonatkoztathatjuk:

„Örömteli alapbeállítottság jelenti a kulcsot az emberek szívéhez. Egy ilyen embernek a zsebében van a szívek kulcsa. Egy ilyen ember olyan, mint egy élő varázspálca, aki mások lelkében mély titokzatos (öröm)forrást fakaszt nemcsak a lényével, hanem a szava által is, a beszéde és a cselekedetei által. Az öröm hiánya pedig, a szomorú ember – csak nagyon nehezen képes minőségi munkát végezni. Mily erősen akadályozza a szomorúság, ha hosszabb ideig tart, a gyógyulási folyamatot! És a szomorú ember elveszíti az átmeneti befolyását is embertársaira.”<sup>1</sup>

A nehéz pillanatokban, a tartós terhelés időszakában ne hagyjuk hát kikopni önmagunkból az örömet! Testi és szellemi-lelki egészségünk alapja és egyben hatékonyságunk forrása éppen az öröm, az örömteli alapbeállítottság lehet.

„Legyetek derűsek!”<sup>2</sup> csengenek fülünkbe Szent Pál szavai és „Derús vagyok, legyetek azok ti is!” erősít tovább bennünket Szent II. János Pál pápa közvetlenül a halála előtt elhangzott üzenete. A szent pápa búcsúja példát adó életének összefoglalója és egyben „programbeszéd”, útmutatás számunkra.

A derű, az öröm, mint alaptónus kell, hogy jellemezze keresztény emberségünket és szolgálatunkat! Forrásunk az öröm. De mi a mi örömünk forrása?

Hívó emberekként természetes számunkra a természetfeletti forrás: a Jóistennel való kapcsolatunk folyamatos ápolása, a rendszeres imádság, a szentségimádás. Kentenich atya is gyakran utal az imádságra, mint a lélek lélegzetvételére, ugyanakkor arra is felhívja a figyelmünket, hogy „egészséges testre van szükségünk, ha dolgozni akarunk.” Az egyházatyák tanítása óta a keresztény lelki élet egyik alapigazsága, hogy a természetfeletti a természetesre épít. Így van ez örömeinkkel is. Mindennapi, látószólag profán örömeink alapozzák meg a természetfeletti öröme

---

<sup>1</sup> P. Joseph Kentenich

<sup>2</sup> 1Tesz 5,16



való képességünket. Bátran tekinthetünk rájuk úgy, mint a Jóisten emberi természetünknek megfelelő ajándékaira.

Ezek az örömök adatnak és adódnak. De vajon tehetünk-e mi magunk is érte, hogy legyenek? Tilmann atya kifejezetten buzdít erre bennünket: „Fontos, hogy legyen szünetünk... fél órát semmit sem csinálni. És mit teszünk ebben az időben? Azt csináljuk, amit nem kell. Ez nagyon fontos. [Fontosabb, mint imádkozni.] És olyat csinálunk, aminek nincs értéke. Hanem csak azt, ami tetszik, ...ami kellemes.” Tilmann atya azt is hozzáteszi, hogy házaspároként „fontos, hogy kettesben tartsunk szünetet.” És tippet is ad: „pl. együtt hallgatják Bartókot... Találkozhatunk barátokkal is. Legyenek szimpatikusak az illetők!... Találkozhatunk szabadidőnkben schönstattiakkal? Csak ha szimpatikusak. Tréfásan mondtam.” Családjainkban is sok példát találhatunk ezekre az „öröms tevékenységekre”: a napi közös kávézás – idény jellegű munkát végzőknél szezonon kívül kettő is megengedett ☺, esti séta kettesben, egy kis testmozgás – futás, evezés, kerékpározás – együtt. De a sort szinte vég nélkül folytathatnánk, mindenki felfedezheti azt, ami sajátosan az övé.

A kapcsolódás és az öröm önfeledt pillanatait így megélhetjük. De nemcsak megélhetjük, meg is sokszorozhatjuk azokat. Hogyan? Elő- és utóízleléssel.

Az előízlelés a várakozás és a készüllet öröme. „Az a gyerek, aki az első hóesésre vár – jól várakozik, s már várakozása is felér egy hosszú-hosszú hóeséssel” – írja egy helyütt Pilinszky. Az a házaspár, aki arra a kérdésre, hogy az elmúlt időszak legnagyobb élménye mi volt számukra, azt válaszolta, hogy egy spanyolországi nyári utazás, majd ezután hosszú perceket mesélt az azt megelőző több mint egy éves előkészület szép pillanatairól, sokszoros örömet élt át.

Amikor esküvői fényképeinket vagy egy-egy jó hangulatú családi esemény fotóit egy hideg téli estén családi vetítés közben újra nézzük, felelevenítjük és újra éljük az örömteli pillanatok. Amikor munkába menet az autóban ülve – akár napi imádságunk részeként – az elmúlt időszak szép és meghitt pillanatait idézzük fel, felvértezzük magunkat a minket váró feladatok megoldásá-

ra – talán hatékonyabban, mintha az előre nem látható problémákra előzetes görcsöléssel és rágódással szeretünk volna választ találni.

Űrhajósok elbeszéléséből tudjuk, hogy kívülről a Földre tekintve milyen félelmetesen vékony annak légköre. Mégis ez a vékony és sérülékeny burok az, ami számunkra itt a fizikai létet lehetővé teszi. Mindennapi örömeink burka is vékony és sérülékeny, mégis olyan minket körülvevő életadó közeg, mely számunkra a lelki lélegzetvételt biztosítja.



# Mi hat, ki hat a virtuális világban?

Abai Tibor és Zsuzsa

Két évvel ezelőtt járta be a világ digitális médiumait a hír, hogy egy dörzsölt 27 éves amerikai csaló lóvá tett sok ezer gazdag fiatalt egy bahamai luxus fesztivál ígéretével. Olyan horderejű-re sikerült az átverés, hogy két dokumentumfilm is készült róla. A módszerének titka a sok fiatalt elérő, befolyásolni képes ún. influencerek (influence – angolul befolyásol) világa volt.

Néhány éve az akkor 18 éves lányom küldött egy youtube linket, hogy nézzem meg milyen jó fejek: <https://www.youtube.com/watch?v=A2FsgKoGD04>

Ebben a videóban minden holmi a helyére talál egy ügyes dobás hatására. ☺

Már értem, hogy a gyerekszobában miért van rumli! Az én gyerekeimnek még nem megy ilyen profin, de már gyakorolják. ☺ Ennek kapcsán döböntem rá, hogy sokan ebből élnek, ill. sokan ezt „eszik”, nézik és valóságként élik meg ezeket a helyzeteket. Ekkor értettem meg, hogy mekkora hatalom van az ún. influencerek kezében. Az ezt a videót készítő Dude Perfect nevezetű vlogger (videókat gyártanak, amikkel igyekeznek minél több követőt szerezni) csapatnak 30 millió követője van. Ez egy nagy ország politikusának is becsületére válna. Ez a 30 millió ember feliratkozott a Dude Perfect youtube csatornájára és lesi minden mozdulatukat. Számunkra ez talán idegen világ, de gyerekeinkre gyakorolt hatása nem lebecsülendő.

Bloggerek, vloggerek, és rengeteg „ingyenes” szolgáltatást nyújtó cég érdeke, hogy megszerezze az időnket és a figyelmünket. Ne csodálkozzunk rajta, hogy mindenkinek időből és figyelemből van a legkevesebb mostanában. A pedagógusok látják a gyerekek türelmetlenségét, figyelmetlenségét, a kitartás és küzdés hiányát. Ezek a tünetek a virtuális jelenség következményei. Sean Parker a Facebook első elnöke mondja egy interjújában a fejlesztői gondolkodásuk céljáról: „hogyan tudjuk a lehető legtöbb idődet és tudatos figyelmedet lekötöni.” Biztosak lehetünk



benne, hogy ezért mindent profin meg is tesznek és nem pusztán a tudatos gondolkodásunk szintjén érnek el minket. Ez teszi nagyon nehézé a beszipantás elleni védekezést. Céljuk, hogy odaszegessenek a monitor elé és ehhez függőséget alakítanak ki. A jutalmazó rendszerünket birizgálják úgy, hogy észre sem vesszük, csak utólag döbbenünk rá, hogy már órák óta a gép előtt ülünk. Ha nekünk nincs esetleg ilyen tapasztalatunk, akkor gyermekeinken látjuk, hogy elvesztik az időérzéküket a gép előtt.

Érdekes elolvasni, hogy milyen pontosan látta Kentenich atya a virtuális világ veszélyeit már akkor, mikor még mindez gyerekcipőben járt:

„Az emberi személyiség lényegéhez egyszerre és egyaránt hozzátartozik az önmagába zártság és a nyitottság egy személyes ‘te’ iránt. Így egyrészt a ‘te’-t ajándékként önmagába fogadja, és ezáltal gazdagabbá és teljesebbé válik; másrészt önmagát odaajándékozza, és őt lelkiileg kiegészíti. Az én csak a személyes ‘te’-nek való odaadottság által, azaz a passzív elfogadottság és az aktív lelki befogadás által válik belsőleg éretté és teljessé, teherbíróvá és alkotóvá.

Ezek az én és te közötti személyes kötöttségek olyan lényegesek, hogy semmi sem pótolhatja őket. Egyszerűen hozzátartoz-

nak az ember szerves egészét alkotó lényéhez. Ha nem jönnek létre, vagy nem elég mélyek, ... bezáródik az ember önmagába, ... és betegesen felfokozott egoizmusban előbb vagy utóbb teljesen vagy részben tönkremegy. De ha úgy ajándékozta el magát, hogy abban személyiségének magja lepusztul és elveszik, akkor ismét megszűnik igazi emberi léte. Az én elszemélytelenedik, hasonlóvá válik egy cserélhető gépalkatrészhez. ...

Ez a rádió (vagy a mai világban a tévé vagy a számítógép) tipikus embere. A bensőjében már nem kapcsolódnak egybe a dolgok, hanem minden egymás mellett, szanaszét van. Mivel bensőjéből hiányzik már a saját élet buzogó teljessége, külsődlegesen próbál a dolgok tarka sokaságában eligazodni. Ebben, mint egy mechanikus emlékezet vagy jelzőkészülék, segítségére van a rádió (illetve a tévé és a számítógép). A nap dolgait és eseményeit összefüggéstelenül felsorakoztatja és elvonultatja előtte. A virtuális világ eszközei határozzák meg belső tapasztalását. Így már nem a saját életét éli, hanem a virtuális világ él őbenne. Mintha közvetlenül csak a rádióhoz (illetve a tévéhez vagy a számítógéphez) és már nem a saját érzékeihez kapcsolódná. ... Így ez az ember szükségképpen teljesen rabul esik a külsőségeknek. A rádió (vagy a tévé és a számítógép) összefüggés nélkül sugároz. Ezért a technika eszközének emberében sincsenek belső összefüggések. Már eszébe se jut, hogy egy összefüggő belső világ(kép) az emberi személyiség lényegéhez tartozik. Belső összeszedettség és az eseményekkel való belső kapcsolat nélkül végül az eseményekben már nem lát semmi értelmet sem. Így aztán szétterjed a belső üresség, az unalom. Ebben a kapcsolat és összefüggés nélküli külső egymásmellettségben, a szívnek ebben a mély elszegényedésében elnémul a párbeszéd. Ekkor kezdődik a fecsegés.”<sup>1</sup>

Keressük a virtuális világ megszentelésének lehetőségeit, de ehhez meg kell ismernünk úgy, hogy nem veszünk el benne.

„A tévé leszoktatott bennünket az aprólékos figyelemről. A Híradóban a legkülönbözőbb híreket adják. Egyik izgalmasabb, mint a másik. És minden hat vagy tíz másodpercben változik a kép. Itt

---

<sup>1</sup> P. Joseph Kentenich: A krisztusi új ember anyja és mintaképe Mária

a nézés, a figyelem sajátos módja jött létre. Egészen felszínesen nézünk. És nem is hallunk már. Minden olyan gyorsan jön egymás után. Ez így megy a rádióban is. Ezért nem élünk már a saját megfigyeléseinkkel együtt, hanem a belső világunkra az nyomja rá a bélyegét, ami kívülről jön. Nem éljük, hanem elszenvedjük az életet. „Mások élnek minket.” Ezért nem észleljük azt sem, mi van a társunkkal, mert felületesek vagyunk. Aki sokat tévézik, az a társát is úgy látja csak, mint a tévében egy képet. Egyet az ezer közül. Kérjük a Szűzanyát, ajándékozza nekünk a szemeit, füleit, hogy újra tanuljunk meg látni és hallani. (...) Mi a teendők? Örömmel odafordulunk a társunkhoz és újból felfedezzük őt. Ez feladat. Mit érez a társunk most? Ha nem tudják, kérdezzék meg őt. Mit érez most a társam?”<sup>2</sup>

Michael Ende Momo című, 1973-ban megjelent meseregényében prófétai módon megsejti azt a világot, ami ma a digitális korban valóra vált. Az időnkért és a figyelmünkért harcolnak cégek, arctalan emberek a szociális életünk és Isten kapcsolatunk rovására.

Kentenich atya naplójában ezt írja:

„Miért haladtam előre oly keveset az utóbbi időben? Bizonyára azért, mert olyan keveset imádkoztam a sok időm ellenére...”

Egyik alkalommal Teréz anya elé állt egy nővére azzal a javaslattal, hogyha a szentségimádással töltött időt rövidítenék, akkor több idejük jutna a rászorulókra. Teréz anya válasza az volt, hogy ha kevesebbet fordítanak szentségimádásra, akkor egyáltalán nem tudnák ellátni a rászorulók gondozásának feladatát.

„Milyen sok időnkre tart ma igényt a világ! A mai ember állandóan rohan az útján. Ezért kell nekünk ellengőzt adnunk. Az Isten elleni harc szüntelenül lángol! Arra kell nevelnünk magunkat, hogy meleg odaadással Istent ismét szívünk trónjára emeljük. Időt Istennek!... Fektessünk súlyt a nap első és utolsó pillanatára! Elalvás előtt tartsunk nagy csendet! Legyünk külsőleg csendben, hogy bensőleg Istennel lehessünk!”<sup>3</sup>

<sup>2</sup> P. Tilmann Beller: A családi élet: küldetés és munka

<sup>3</sup> P. Joseph Kentenich: Küldetésünk titkai 1.

A Jóistennel való kapcsolatnak „ára” volt mindig. Ma nem az illat- és állatáldozatok korát éljük, ma az egyik legfontosabb áldozatunk az „időáldozat”. Időt szentelünk arra, hogy a Jóisten jelenlétébe helyezzük magunkat. Ez talán fáj. Nincs az ingerek kavalkádja körülöttünk, csak a csend, a mozdulatlanság. A Jóisten halk szavát ebben a csendben halljuk meg, ebben a csendben megmártózva leszünk képesek meghallani a házastársunk, a gyerekeink kimondott és ki nem mondott szavait is. Ekkor leszünk képesek az eleven érzékeléskapcsolatra. Igen, fontos ezt az „időáldozattal” járó csendes imát tudatosan, nap mint nap gyakorolnunk, megteremteni ennek a kultúráját családjukban. Nincs rá időnk? Nincs. Akkor olvassuk el újra, hogy mit írt Kentenich atya a naplójában, vagy mit mondott Teréz anya a rendtársának. Ahhoz, hogy örömmel tudjunk fordulni bárkihez, elengedhetetlenül szükséges ez az intim, csend a Jóistennel.

„Örömmel fordulok Feléd” ebben a csendben.

# Boldog elhasználódás

Szabó Bálint és Anna

*Nincs annál jobb,  
mint ha az ember eszik, iszik  
és örömet talál a kemény munkájában  
(Préd 2,24)*

Fáradtak vagyunk.

Hiába vannak nagyszerű háztartási gépeink, melyek mosnak és mosogatnak helyettünk, hiába élünk már több évtized óta békében és pár évtizede demokráciában, azért fáradtak vagyunk. Mobiltelefonnal és internettel egyszerűen intézhetjük ügyeinket, a közösségi média megkönnyíti a kapcsolattartást a családukkal, barátainkkal, de még így is fáradtak vagyunk.

Ha fáradtságunk okát keressük, akkor leginkább a rohanó világot, a gazdasági helyzetet, a politikát, a munkahelyünket szoktuk felelőssé tenni vagy valakit a szűkebb környezetünkből. Ritkán érezzük azt, hogy fáradtságunknak elsősorban mi vagyunk az okai. Ha mégis felvetődik ilyesmi bennünk, akkor leginkább arra gondolunk, hogy túl sok mindent vállaltunk el, meg kéne tanulnunk nemet mondani. S ez természetesen mind igaz lehet, ezekkel fontos foglalkozni. Viszont a legtöbbször ezeken a külső körülményeken csak nehezen, esetleg egyáltalán nem tudunk változtatni. Talán néha pont azért foglalkozunk ezekkel, mert eltereli a figyelmünket arról a kérdésről, hogy esetleg miben tudnánk *mi* változni. Hogyan tudnánk hatékonyabban végezni a feladatainkat? Mit tehetünk azért, hogy sokat és jól tudjunk dolgozni, hogy örömmel fáradjunk el?<sup>1</sup>

Hiszen fáradtnak lenni nem feltétlenül rossz. Ha megmászunk egy hegycsúcsot, nagyon elfáradunk, mégis örömet érzünk és fel-

---

<sup>1</sup> A félreértések elkerülése végett: munkán természetesen nem csak a munkahelyi munkát értjük. Ide tartozik a házasságunkért végzett munka, a gyereknevelés, önkéntes szolgálat stb.



töltődést. Egy kisgyerek nagyon ki tud készíteni minket, mégis azt érezzük, hogy ezzel együtt bearanyozza a napjainkat. Ilyenkor a fáradtság mellett ott van az öröm, ezt a terhet ki tudjuk pihenni.

A fáradtság természetes, hisz „a munka önelajándékozás is. Ez az élet a keresztt alatti élet. Elhasználódunk lassan a munkában, odaadjuk és feláldozzuk magunkat. A házasságban is.”<sup>2</sup>

Nyaranta gyakran látni német nyugdíjas csoportokat, akik fitnesz ápoltnak kerékpároznak a Balaton-felvidék dombjain. Vonzó példa az övék, fontos lenne tanulni tőlük, de életünknek mégsem az a célja, hogy megőrizzük fiatalságunkat, és jól karbantartott testtel temessenek majd el. Önelajándékozásunk örömét szeretnénk megtalálni, hogy munkánk boldog elhasználódás lehessen, hogy Kentenich atya példáját követve a sok munkánk, feladatunk mellett is örömtől sugárzó emberek legyünk, akikből nagy nyugalom és derű árad.

### Mi segíthet ebben?

1. Igyekezzünk munkánkat Istennel végezni, a nap menetét megtörni, hogy alkalmunk legyen **felnézni Istenre és lélegzetet venni nála**. Megkeressük a természetesen adódó alkalmakat,



<sup>2</sup> P. Tilmann Beller: A házasság: öröm és feladat

amikor meg tudunk állni elmondani egy rövid fohászt, hálát adni egy elvégzett feladatért, felajánlani az éppen megtapasztalt nehézségeket, Isten elé vinni a számunkra fontos, vagy csak nehezen viselt embertársainkat.

2. **Kizárjuk a mellékszöveket**, mindig ott vagyunk, amit éppen csinálunk. Amit teszünk, egész lényünkkel tesszük, nem a következő feladatra gondolunk közben. Így nincs kapkodás, stressz. Olyan apró trükk is segíthet ebben, hogy reggel (pl. a háziszentélyben) összeírjuk, hogy mik az aznapi teendőink. Nyugalmat ad, hogy nem felejtjük el; öröm, amikor kihúzhatunk egy-egy elvégzett feladatot, és megállhatunk hálát adni.

3. Jól dolgozom, **minőségi munkát** végzek, hiszen ekkor Isten teremtő munkatársa vagyok. Elősegítem, hogy Isten egy teremtett gondolata minél teljesebben ki tudjon bontakozni. Ha beteget ápolok, Isten gyógyító szeretetét tehetem jelenvalóvá a világban, ha tanítok, akkor az isteni bölcsesség eszköze lehetek, egy szépen kitakarított szobában pedig megcsodálhatom a teremtés harmóniáját.

4. **Kiért – Miért használok el?** Tudatosítom, hogy mit miért csinálok? Ez segít fenntartani a motivációm, illetve hasznos lelkitükröt tart elém: ha megtalálom az értelmes célt, lendületet kapok; ha kiderül, hogy nincs „értelme” annak, amit kitűztem, nem kell megcsinálnom. Lehet, hogy megéri hajtani a munkahelyen a közös nyaralásért, síelésért, de nem jó, ha közben elvesztem a kapcsolatot családommal a hétköznapokban. Nagyon jó, ha szépen kitakarított házban ünnepeljük a húsvétot, de nem segít, ha azért stresszelek az ablakmosással, mert félek anyósom megjegyzéseitől. Hiszen fontosabb a tiszta légkör, mint a tiszta ablak.

5. **Időt „fecsérlek” a megállásra, utóízlelésre.** Ha sok teendőnk van, hajlamosak vagyunk egyik feladatból átmenet nélkül beesni a következőbe. Ilyenkor egy idő után azt szoktuk érezni, hogy bedarálnak a hétköznapok. Sokszor egészen meglepően rövid idő is elegendő, hogy élvezzük munkánk eredményét, és aztán frissebben tudunk a következő feladathoz látni. Finom ebédet főztem, mindenkinek nagyon ízlett. A sikerélmény azonban nem

mosogatás közben, hanem pl. a társammal kávézva tud igazán átjárni.

**6. Megtanuljuk átvenni Isten ritmusát.** Kentenich atya mesél egy férjről, aki mindig feszülten érkezett haza a munkájából, amivel sok szenvedést okozott családjának. A feleség rájött, ha ráveszi férjét, hogy munka után egy fél órát sétáljon a közeli erdőben, akkor sokkal jobb lesz este a családi légkör. Az erdőben járva a férj lelke átvette az erdő ritmusát s így megnyugodott. A szenteknek már nem kell az erdőbe szaladniuk, hogy Isten jelenlétébe tudják helyezni magukat, de nekünk sokat jelenthet, ha megtaláljuk azt a tevékenységet, ami segít, hogy két munkahelyünk között átvegyük Isten ritmusát. Valakinek az válik be, ha tömegközlekedés helyett kerékpárral közlekedik, valaki hazafele betér egy templomba, valakinek annyi is elég, ha az autóban ki kapcsolja a rádiót, és csöndben nézi az út melletti fákat.

**7. Nem értelmetlen a szenvedésünk.** Lehetünk olyan élethelyzetben, hogy munkánk, feladataink szenvedéssel járnak és ezen nem tudunk változtatni. Fontos, hogy éljen bennünk Kentenich atya intése: *„nagyon kevés ember, a katolikusok közül is csak nagyon kevés, van elevenen meggyőződve a munkanélküliségben és a nem kielégítő munkában rejlő áldozat és lemondás csodálatos teremtő és önelajándékozó erejéről és hatékonyságáról.”*<sup>3</sup>

Kentenich atya sokat foglalkozott azzal, hogyan lehet megtartani a küldetés örömet. Közössége tagjait arra biztatta, hogy havonta 5 órát szánjanak lelki megújulásukra. Ezt megvalósítani nagy kihívás: akkor is, ha együtt szeretnénk elvonulni, akkor is, ha egymásnak próbáljuk ezt az időt biztosítani, mégis érdemes megpróbálni.<sup>4</sup>

### 1. Lépjünk ki a megszokottból!

Nem könnyű, de fontos, hogy el tudjunk távolodni a hétköznapi környezetünkől (ahol túl nagy a csábítás valamilyen munkavég-

<sup>3</sup> Dr. M. A. Nailis: Szentség a hétköznapiakban, 62. old

<sup>4</sup> Peter Wolf: Damit die Freude bleibt! (<http://www.schoenstatt.de/de/uploads/2010-news/06/peter-wolf-geistesernewerung-nach-kentenich.pdf>)

zésre). Kapcsoljuk ki a telefont, legyünk nyugodtan elérhetetlenek, ne legyünk restek elfutni, elautózni emberektől, feladatoktól távolra. Mivel kezdünk? Ha valaki nagyon fáradt, kezdheti akár úgy, hogy az 5 órából az első hármát átalussza.<sup>5</sup> De lehetünk kreatívak más pihentető, örömteli tevékenység megtalálásában.

## **2. Utóízlelünk**

Sokszor annyira sűrűek a napjaink, hogy nincs időnk örülni a jó dolgoknak. Ezt pótoljuk. Fellapozhatjuk a naptárunkat, megnézzük, mik voltak beírva: visszaemlékezünk, örülünk, hogy jól sikerült az ünnepség, a tárgyalás, az előadás, a komatál, egy beszélgetés, stb. Csak ezután vegyük elő a nehezebb tapasztalatokat, esetleges kudarcokat, csalódásokat. Tudatosítjuk ezeket is, nem akarjuk elfojtani, szőnyeg alá söpörni őket: hagyjuk kivérezni a sebeinket.

## **3. Megetetjük a lelkünket**

Erre előre kell készülnünk, sokkal értékesebb ez az idő, mint-hogy keresgéléssel, lapozgatással töltjük. Döntsük el előre, hogy mit szeretnénk olvasni: melyik bibliai helyet, családnapi füzetet, atyatanulmányt stb.

## **4. Imádkozunk**

El tud telni úgy egy hónap, hogy nem volt időnk nyugodtan, zavartalanul, hosszasan imádkozni. Most alkalmat teremthetünk, hogy úgy imádkozunk, ahogy igazán szeretünk. Sok szóval vagy szavak nélkül, koncentráltan vagy elkalandozva, énekelve vagy prózában igyekszünk az Ő jelenlétébe helyezkedni.

## **5. Készület a következő hónapra**

Ha ebben a pár órában megmozdult bennem valami, ha elindított valami felé, azt érdemes rögzíteni, ez támaszunk lehet a következő hetekben. Ezeknek a feljegyzéseknek a segítségével megfogalmazzuk magunknak egy elhatározást a következő hónapra: pl. felismerem, hogy azért sikerült jól/rosszul valami, mert jól/rosszul osztottam be az időmet, sikerült többet/kevésbé beszélnem, elég/kevés időt szántam a társammal való beszélge-

---

<sup>5</sup> Kentenich atya tanácsa a brazil nővéreknek, l. Peter Wolf mf.

tésre, tartottam/nem tartottam lelkiismeretvizsgálatot stb., és ehhez választok valamilyen konkrét életfeladatot.

Mi emberek a munkát, ahogy azt Isten számunkra elgondolta csak az Édenkertben tudtuk megtapasztalni. Onnan kiűztünk, a bejáratot kerubok őrzik lángoló pallossal a kezükben. Az örömmel elvégzett munkánkban azonban még ma is felsejlik valami a paradicsomi boldogságból.

*„Tehát akkor lássunk is munkához!”<sup>6</sup>*

---

<sup>6</sup> Előalapító okirat

# Örömünk forrása: az asztal- és oltárközösség

Szalay Zsolt és Petra

Életünkben keressük azokat a forrásokat, melyek által megerősödhetünk, töltekezhetünk, melyekből öröm fakad számunkra. A háziszentély, a házastársunk, a meghitt beszélgetések, a közös családi nyaralás, egy mély lelkigyakorlat, a vasárnapi szentmise – és épp így a családi asztal is örömünk forrása.

A keresztények a kezdetektől *asztal körül* ünnepelnek és emlékeznek. Az első közösség az utolsó vacsora termében gyülekezett és várta a Szentlelket. Később magánházaknál elevenítették fel az ószövetségi előképek alapján a Krisztusról szóló üdvözítő üzenetet, majd közösen ettek és ittak, ahogyan Jézus példát hagyott számukra. Még akkor is, amikor a keresztények már katakombákban vagy saját templomaikban gyülekeztek, az isteni tanítás nem maradhatott meg a zárt falak között, hanem mintegy az evangélium természetéből fakadóan kellett azt „haza vinni”, otthon, a hétköznapokban megélni.

Ezért akarunk mi mindent „evéssel” ünnepelni: keresztelő után agapét rendezünk, esküvőn lagzit tartunk, születésnapon tortát sütünk, karácsonykor fenséges vacsora készül, húsvétkor sonkát tálalunk, temetés után tort ülünk. Különösen tudják, érzik ezt a gyermekek, hiszen sok családban az asztal mellett történnek a fontos dolgok. Az édesanyák mesterei az ünnepek széppé tételének: új abrosz, gyönyörű teríték. A készüllet öröme átragad a gyermekekre. Egy hétköznapi vacsora is tud „ünnepi” lenni, ha megjelenik benne a hozzáadott érték, a rákészülés öröme, és hogy az egyszerű felvágottat sem csak úgy odadobjuk az asztalra. Egy nagycsaládban a vacsorára való készülletkor a kicsi felkiáltott: „Ünnepeljünk valakit! – Például engem!” Ahogyan a legfrissebb tanulmányok is igazolják: a közös étkezés örömforrás. Az étkezés során ugyanis „örömhormon”, adrenalin termelődik. Ezért fontos, hogy az evésen nem akarunk gyorsan túl lenni, nem gyorsétteremben étkezzünk. Megadjuk a módját: készülünk, időt adunk

egymásnak, örömmel fordulunk egymás felé. Egy család mesélte, hogy gyermekeik akkor is igénylik a közös étkezést, ha későn érnek haza, és adott esetben már vacsoráztak máshol, például vendégségben. Akkor is leülnek otthon még egyszer vacsorázni közösen. A gyerekek számára nagyon fontossá vált ez az esti együttlét.

Nekünk, keresztényeknek két fókuszpont köré szerveződik életünk horizontális gyakorlata: az *oltár* és az *asztal köré* gyülekezünk, hogy tanúságot tegyünk Isten szeretetéről, hogy töltekezzünk, és Isten gondviselő szeretetéből táplálkozzunk. Azt szoktuk mondani, hogy a családi étkezés *profán eucharisztia*. Emiatt nézünk minden kenyérre, mint „szentre”. Emlékezzünk szüleink, nagyszüleink gyakorlataira! Amikor megszegjük: keresztet rajzolunk rá; ha földre esik, felvesszük és megcsókoljuk. Mert a kenyérre – még ha hétköznapi, „mindennapi” kenyér, akkor is úgy nézünk, mint a szent Isten szent ajándékára. Ugyanakkor így válik számunkra a családi asztal *szakrális helyé*: ahol imádkozunk, hálát adunk, közösen étkezünk, beszélgetünk és egymás iránti szeretetünket kifejezzük. Sőt, a közös jelenlét *oktat, megjelenít és nevel*: elsősorban a család tagjait, de a vendégeket is. (Bár tudjuk, hogy a családi asztal nem a nevelés színtere!). Imádságunkkal, szeretetteljes, majdhogynem ünnepélyes együttlétünkkel így szentelődik meg az otthonunk. Ez a közös étkezés akkor is szent, ha mi magunk nem vagyunk szentek: ha adott esetben kiborul a leves, összetörik egy tányér, ha hangosak a gyerekek, indulatosak a beszélgetések. Hanri Boulad így tanít: „A főzés szent cselekmény: a táplálék elkészítése és minden konyhai munka a szentmisével rokon. Ahogyan az ostya és bor átalakul Krisztus testévé és vérévé, úgy a táplálék átalakul szereteteink húsává-vérévé, érzelem, gondolat és szellem lesz, szeretet lesz”.

Krisztus szándéka az, hogy övéi „mind egyek legyenek”.<sup>1</sup> Így igencsak ökumenikus gondolat *egy asztalhoz ülni*. Ahol a férj-apa, a feleség-anya és a gyermek-testvérek, a maguk sokféleségében is egyfajta „ökumenikus” egységet, találkozást valósítanak meg. Mert a családi asztal helye a kölcsönös szeretetnek, a türelem-

---

<sup>1</sup> Jn 17,21

nek, olykor kompromisszumoknak – ahol valóságos egységre juthatunk, gyertyafény és egy pohár bor mellett előtérbe kerül mindaz, ami összeköt, nem pedig, ami szétválaszt. Így Isten áldása kíséri közös együttlétünket.

Egyre több közösségben szokás a nagycsütörtök este vagy húsvét-táján elfogyasztott báránylvacsora. Ez egyszerre emlékezteti az asztaltársaságot Jézus utolsó vacsorájára, a szent eseményekre, az Ő szent áldozatára (tehát ilyen módon *szakrális*), ugyanakkor igazán jó alkalmat teremt a közösség tagjainak, hogy „jóízűen” legyenek együtt, vidámságban, szeretetben, egységben. Vannak közösségek, ahol mindezt a templom közelében, akár a templom körül teszik meg. Így szentelődik meg a profán báránylvacsora.

A legtöbbször őrzi magában a nagyon meghitt képet: az együtt étkező család képét. Ám sok mai család nem fordít elég figyelmet erre a „szent térre” és megfélekedzik a családi asztal gyógyító, gazdagító közösségéről. Lassan eltávolodnak az „asztaltól”, majd az „ágytól” – így nehezebb egyben tartani a családot, ahogyan a régi mondás írja le a válás mechanikáját (ti. asztaltól és ágy-





tól való elválás). Az elhidegült kapcsolatokat még a művészet nyelvén is így fogalmazzák meg: hosszú asztal mellett, csendben étkező házaspárt látunk, az ételt csak turkáló gyerekek, fagyos hangulat. Ám a mi családi asztalaink nem ilyenek: telve vannak étellel, vibrál benne a kapcsolat dinamikája, hangoskodás, egymáson átnyúló kezek... mindez jelzi: összetartozunk, számítunk egymásnak, figyelünk egymásra, tápláljuk egymást, mindenkinek megnyílhat szíve-lelke, egy családot alkotunk.

Tilmann atya egy alkalommal egy családnál vendégeskedett, vacsoraidőben is náluk maradt. A családfő sajátos vehemenciájával volt jelen az asztalnál: mindenkinek, így Tilmann atyának is osztott kenyeret, paradicsomot, kinek-kinek a tányérjára tette, ami jár neki – egyenlőképpen. Az édesapa bele sem gondolt, hogy gesztusa miként érinti a vendéget. Tilmann atya viszont így reagált: „Milyen jó, hogy újra gyermeknek érezhettem magam ennél az asztalnál. Ahogyan a mennyei Atya is mindent elrendez és mindenkinek azt juttatja, amire szüksége van, ennél az asztalnál én is megtapasztalhattam, hogy az apa gondoskodik rólam. Ennél az asztalnál senkinek sem kell aggódnia, hogy jut-e majd neki ebből vagy abból a finom falatból, mert mindenki biztos lehet benne, hogy a ház ura mindenkinek ugyanannyit juttat majd.” Így a családi asztal, a közös együttlétek a mennyei Atya, a Szentháromság gondoskodó szeretetének a jelévé válnak számunkra – és mások számára is.

Egy édesapa mesélte, hogy reggelente mindig ő készíti tízórait a gyermekeinek. Ám egyik lánya már nem szokta megenni az elkészített szendvicset, mindig odaadja azt az osztálytársának, aki soha nem hoz magával tízórait. Az édesapa annak ellenére, hogy tudja, hogy a szendvics nem a lányáé lesz, szívesen készíti el lánya barátnőjének is. Így – közvetve – azok is részesülnek a családi asztal kedves gesztusából, akik nem tartoznak közvetlenül a családukhöz.

Milyen szép és felemelő gesztus a „komatál” szokása, amikor a kórházból az újszülöttel hazatérő édesanyát a barátok, szomszédok, a közösség tagjai – olykor több napon vagy héten keresztül – ellátják ebéddel. Mi főzünk, mi készülünk, de más étkezik „az

asztalunkról”. Ez a felebaráti szeretet legszebb megnyilvánulásainak egyike. Sőt, sokszor azokkal is egy asztalhoz ülünk, akik nem állnak hozzánk olyan nagyon közel. Nem csak a szűk családi körrel, hanem a rokonokkal, barátokkal, munkatársakkal, üzletfelekkel – olykor még olyanokkal is, akikkel nem könnyen telepedünk egy asztalhoz. Ferenc pápa gyakran étkezik például a vatikáni alkalmazottakkal, ellátogat börtönökbe, vagy akár együtt eszik a portásokkal is. A közös étkezés ugyanis az Isten országának a jele itt a földön. Izajás prófétánál olvassuk: „Ezt mondja Isten, az Úr: Törd meg az éhezőnek kenyeredet! Akkor, ha szólítod, az Úr válaszol, könyörgő szavadra így felel: Nézd, itt vagyok! Ha odaadod az éhezőnek kenyeredet, és jóllakatod az elnyomottat, akkor felragyog a sötétségben világosságod, és homályod déli verőfényre változik. Maga az Úr vezérel szüntelen, s még a kietlen helyeken is felüdít. Erővel tölti el tagjaidat, olyan leszel, mint az öntözött kert, és mint a vízforrás, amelynek vize nem apad el soha. Újra felépíted az ősi romokat, és helyreállítod a régi nemzedékek építette alapfalakat. A rések betöltőjének neveznek majd, és a romba dőlt házak felépítőjének.”<sup>2</sup>

Egy házaspár mesélte, hogy hangos szomszédok költöztek a felettük lévő lakásba. A feleség unszolta a férjet, hogy álljon a sarkára, beszéljen a fenti családdal a hangoskodás miatt. Egyszer csak felbátorodtak, és bekopogtak az új lakókhoz és meghívták a zajongókat egy kávéra magukhoz. Egy nagyon jó beszélgetést, egy finom kávéét követően mindkét család jobban oda tudott figyelni a másik élethelyzetére, azóta is békekességben élnek egymással. A vendéglátó család a béke apostola tudott lenni egy nehéz helyzetben. Így amiként a templom és benne az oltár annak a jele, hogy Isten kiengesztelődött a világgal és szeretetének jeleként közöttünk lakik: családi asztalaink békekességünknek, örömrünknek és egymás iránti szeretetünknek a jelévé és forrásává képesek válni. És ne feledjük: ez az *asztal*, ha elszomorodunk: *vi-gasztal*, ha eltávolodnánk: *marasztal*, ha hibázunk: *elmarasztal*, de ha jót teszünk: *magasztal*.

<sup>2</sup> vö. Iz 58,7a., 9a.,10–12.

# Kezem a kezében

Soós Viktor és Zsuzsanna

„Atya készen vagyunk és Veled megyünk: szívünk a Te szívedben, gondolataink a Te gondolataidban, kezünk a Te kezében. Atya, a Te örökséged a mi küldetésünk!”<sup>1</sup> Ez a kis ima mélyen kifejezi Schönstatt Családunk viszonyát alapítónkhoz, Kentenich atyához.

Kentenich atya 100. születésnapja alkalmából Szent II. János Pál pápa ezt mondta mozgalmunk képviselőinek: „Az a hivatások, hogy részesedjetez abban a kegyelemben, amelyet az alapítók kapott, és azt az egész egyház részére közvetítsétek.”

Szép élmény volt az idei kápolnaünnepen, amikor a Kentenich atyával szeretetszövetséget kötő házaspárok alapítónk tenyerébe tették a kezüket, kifejezve ezzel azt, hogy vele, az ő kezét fogva szeretnének járni életük útján. Szeretnék őt bevonni az életükbe, hogy legyen nevelőjük, vezetőjük és atyjuk.

Egy kézfogás nagyon sok mindent jelenthet, szoros szövetséget azok között, akik egymás kezét megfogják. A schönstatti szeretetszövetségben a Szűzanya és rajta keresztül Jézus nyújtja felénk a kezét, és mi az Ő kezüket fogva kifejezzük feléjük nagylelkűsége törekvésünket. Ez nem egy egyoldalú viszony, Égi Édesanyánk nyújtja felénk a kezét, de nekünk is nyújtanunk kell, hogy meg tudjuk fogni kezét.

Számunkra, akik a házasság szentségében élünk, életünk talán legfontosabb és legegyszerűsebb kézfogása volt az a pillanat, amikor az oltár előtt állva a pap így szólt hozzánk:

„Most következik az a szent pillanat, amikor ünnepélyesen kinyilvánítjátok, hogy egymásnak házastársai akartok lenni.

---

<sup>1</sup> Neuenhofer, J. M.: Atyai pillantások. ford.: Dr. Csermák Kálmán, Családakadémia – Óbudavár Egyesület, 2015, 202. o.

Forduljatok egymás felé. Fogjatok egymással kezét, és én egybefonódott kezeteket átkötöm stólával annak jeléül, hogy házasgátok Isten előtt felbonthatatlan lesz.

Pap: N., nyilatkozzál Isten és az Anyaszentegyház színe előtt, akarsz-e a jelenlevő N.-t feleségül venni?

Vőlegény: Akarom!

Pap: Mondd tehát utánam: N., – Isten szent színe előtt – feleségül veszek.

N.: Nyilatkozzál Isten és az Anyaszentegyház színe előtt, akarsz-e a jelenlevő N.-hez feleségül menni?

Menyasszony: Akarok!

Pap: Mondd tehát utánam: N., – Isten szent színe előtt – feleségül megyek hozzád.

Pap: Most megkötött házasságotokat az Egyház nevében érvényesnek nyilvánítom, és megáldom az Atya + a Fiú + és a Szentlélek nevében.

Ámen.

Pap: Ti pedig, testvéreim, akik itt jelen vagytok, legyetek tanúi e szent életszövetség megkötésének, amely Krisztus Urunk szavai szerint felbonthatatlan: »Amit Isten egybekötött, ember szét ne válassa!«<sup>2</sup>

Egy házaspár mesélt arról, hogy húsz éves házassági évfordulójukon elmentek szentmisére, és ott a pap átkötötte a kezüket a stólával, és újra megismételték a házastársi eskü szövegét. Nagyon megérintette őket ez a pillanat, hisz ebben újra átélhették, hogy a házasság szentségében Isten körülöleli őket szeretetével és irgalmával. Szép lehet egy-egy házassági évfordulón nekünk is átélni ezt a pillanatot, megújítani a házassági eskünköt, és kérni a jó Isten áldását a mindennapjainkra.

A hétköznapiakban persze időnként előfordul, hogy a kézfogás meglazul, néha nem fogjuk olyan erősen egymás kezét, de

---

<sup>2</sup> Mt 19,6

akkor is tudjuk, hogy a társunk örökre a miénk és mi örökre az övéi vagyunk. Ez a szeretetszövetség, ez az életszövetség felbont-hatatlan.

Amikor elfáradunk, amikor nehézségeink vannak, akkor vissza kell találni a társunkhoz. „Arra vágyunk, hogy létrejöjjön itt egy szellemi-lelki gyakorlat. Talán kezembe veszem a társam kezét (...) Kezet fogunk, és együtt vagyunk, és a jó Isten a közösségünkben van. Azt mondja: »Gyertek, szeretlek Benneteket!«” – mondta egyik családnapi előadásában Tilmann atya. Amikor jól vagyunk, és örömmel fordulunk egymás felé, és akkor is, amikor nehézségeink vannak, amikor nincs meg az összhang, megpróbálunk leülni a háziszentélybe, megfogjuk egymás kezét, és lehet csöndben, lehet hangosan imádkozni, kérni a jó Isten és a Szűzanya segítségét. Megélhetjük ebben a formában a házasságunk szentségét, és együtt a jó Istennel való szeretetközösségünket is.

A házastársunknál hallhatjuk meg a legjobban Isten szavát. Halljuk, átéljük Isten gyengédségét a társunk jelenléte, szemé-



lyisége által. Gyengéd hozzám a házastársi kapcsolatban, a közösségünkben, a házastársi egyesülésben. Akkor is velem van, amikor a társam személyesen felém fordul és akkor is, amikor fájdalmat, szenvedést okoz. Ez azt jelenti, hogy a házastárs esz-köz a jó Isten kezében. Ekkor azt mondjuk a házastársunknak: Tied vagyok! És a jó Istennek, aki ott van a házastársunk mögött, ugyanezt mondjuk: Tied vagyok! Kéz a kézben járjuk együtt az utunkat, úgy, hogy az életünk a jó Isten kezében van.

Kassák Lajos: Kezem a kezedben című verse is mutatja, hogy ha egy életre elköteleződünk egymás mellett, akkor nem lehet semmi sem, ami elszakíthatna bennünket egymástól.

„Hallod? Ez az a szél  
mely kitépi a fák gyökereit  
de ez a szél gyöngé ahhoz  
hogy elszakítson bennünket egymástól.

Te az én lefejtethetetlen húsom vagy  
s az én vérem forr a te ereidben.  
Hiába jön felénk barát vagy ellenség  
nincs aki elrabolhatná a te ajkad  
az én ajkamtól  
nincs, aki kiáshatna engem  
a te nagyon mély szemeidből.”

Az életünk nagyon sok eseményénél fontos a kézfogás. Egy gyermek születésénél az apa fogja az anya kezét, erős támaszt biztosítva ezzel neki. A kisbaba ösztönösen is szülei, testvérei ujjába kapaszkodik, ez biztonságot ad számára. Amíg kicsik a gyerekeink szinte állandóan fogjuk a kezüket, kísérjük őket, vigyázunk rájuk, mutatjuk nekik a helyes utat. Ez a kapocs aztán idővel meglazul, de a szülők láthatatlanul mindig fogják a felnövekvő gyermekeik kezét. Aztán amikor az emberi élet végére érünk, és hosszú ideje betegen fekszik valaki egy ágyban, már nem beszél, nem kommunikál, akkor még meg tudjuk fogni a kezét, és érzi,

hogy ott vagyunk mellette, kéz a kézben kifejezzük, hogy mennyire szeretjük őt.

Befejezésül idézzük fel ismét alapító atyánk alakját. Kentenich atya „a Máriával kötött szeretetszövetség által vált szabaddá és lett eleven híddá az ég és a föld között, valamint ember és ember között. Ha valakire ránézett, vagy valakinek a kezét nyújtotta, ha viccelődött, ha Istenről beszélt, vagy szentmisét ünnepelt..., mindig kapcsolatokat kötött, hidakat épített, és elvitte Istent az emberekhez, és az embereket Istenhez.”<sup>3</sup> Kérjük a jó Istent, hogy Kentenich atyához hasonlóan – egymás kezét megfogva és örömmel egymás felé fordulva – mi is ilyen hídépítőkké tudjunk válni!

---

<sup>3</sup> Joaquín Alliende atya

# Életem Isten szemével

Lów Péter és Helga

„Aki a szívét nem emeli az égbe, annak a világ pokollá válik. Eltávolodtunk Istentől, és így valóságos pokollá tettük az életünket. Isten nélkül akartunk élni. Hozzá kell szoknunk újból az önálló gondolkodáshoz, és figyelniünk kell az életet.”<sup>1</sup>

Ebben a világban, ahol minden másra több figyelem és energia jut, mint emberi kapcsolatainkra, próbálunk életre szóló kapcsolatokat kötni, és boldog családi életet élni.

## Eredetiségünk

„Az Atya szemében fontosak vagyunk, neki minden emberrel személyes terve van. És ez a terv az üdvtörténet része. Szent Pál így ír erről: »A lelki adományok különfélék, de a Lélek ugyanaz. A megbízatások is különfélék, de az Úr ugyanaz. A Lélek ajándékait pedig ki-ki azért kapja, hogy használjon vele.«<sup>2</sup>

Isten eredeti küldetést ad a számunkra, minden embernek és minden családnak mást. Amit Isten a prófétáknak mondott, azt mindannyiunknak mondja: »Még mielőtt az anyaméhben fogantál, neveden szólítottalak.«<sup>3</sup> Kentenich atya a személyiségünk eredetiségének fontosságát különösen hangsúlyozza és ellentétbe állítja a tömegemberrel. Könnyen átvesszük a környezet gondolkodását, értékrendjét, így válhatunk tömegemberré, akinek nincs önmaga felett hatalma, nincs saját ereje. Pl. amikor hagyjuk, hogy az általános depresszió minket is magával ragadjon, mi is tömegemberek vagyunk! A gyökértelen, sodródó tömegember életével szemben az eredettel szerves kapcsolatot kereső, a szilárd kitartást vállaló, a lelki táplálék után vágyódó életet állítja eléink elérendőnek. Erős, szabad, önálló és eredeti személyiségekké kell válnunk.

---

<sup>1</sup> P. Joseph Kentenich

<sup>2</sup> 1Kor 12,4–8

<sup>3</sup> Jer 1,5; Iz 49,1



### **Erő, amely belülről fakad**

Ha tudom, hogy mire vagyok hivatva, akkor erő áramlik az életembe. Nem az az erő, amely programot ad, hanem olyan erő, amely belülről fakad. Lélektanilag akkor találtuk meg az eredetiségünket, ha örülünk neki. Mert az igazi öröm: megpihenni valamiben, amire vágytunk. Keressük azokat a dolgokat, amelyek belsőleg megragadnak bennünket. Közelebb kerülünk az eredetiségünkhöz, ha keressük a vágyainkat. Az ember akkor örül, ha saját maga lehet, ha megtalálja önmagát, azt a tervet, amit a Jóisten elgondolt róla. Akkor a szívünk megnyugszik, és béke tölti el.”<sup>4</sup>

Az Atya azt szeretné, hogy a legjobbat hozzuk ki magunkból.

### **Emberi kapcsolataink minősége, életünk gazdagsága Istenre figyelésünkön múlik**

Gábor fáradtan érkezik haza a munkából, eszik valamit, dűnnyög ezt azt a feleségének, majd leül az otthoni számítógép elé, hogy folytassa a bent félbehagyott munkáját. Elhatározták ugyan, hogy beszélgetnek majd, de Katinak eközben már el is ment a kedve a beszélgetéstől, különben is még várja egy halom házimunka, ami ott toporzékol „végezz velünk!”

Berciben már nem ég úgy a tűz Szilvi iránt, akit egykor fiatalon megszeretett. Szilvi azzal bünteti, hogy egyre kevesebbet beszél vele.

Zsolt úgy érzi a kapcsolatuk tarthatatlanul ellaposodott, tenni kell valamit, esténként, ha tehetik rövid sétára indulnak a környéken.

„Elfelejtettük, mit jelent a találkozásainkban jelen lenni. Újra kell tanulnunk ezt is. A házasságomban, a társamnál jelen lenni, a családban személyes figyelemmel jelen lenni azok számára, akiket szeretek. Jelenlét-vesztésben élünk. Ahhoz, hogy teljesíteni tudjuk a főparancsot, szeresd felebarátodat, mint önmagadat, érdemes ismernünk azt, akit szeretni akarunk, önmagunkat. Igazi önismeretre csak szeretetkapcsolatokon keresztül juthatunk. Aki szeretni akarja Istent és embertársait, annak meg kell ismernie és

---

<sup>4</sup> Az önmagát kereső ember és a személyes eszmény (Családnapi füzet, 2009)

szeretnie önmagát. Isten jelenlétében fölismerheted, ki vagy. Már a világ teremtése előtt elhatározta szeretetében, hogy legyél.”<sup>5</sup>

„Létezik egy tévhit, mely szerint rendbe kell szednünk magunkat, mielőtt Isten színe elé járulhatnánk: »Gyere hozzám minden problémáddal! Nálam mindenre megvan a válasz« – mondja az Úr. »Gyere csak egyszerűen úgy, ahogy vagy!«<sup>6</sup> Tilmann atya szerint Isten azt mondja ilyenkor: »Gyere, szeretlek!«”

### **Mindenkinek arra van ideje, amire akarja**

„Amikor torlódnak a tennivalók, amikor rengeteg a munka, olyankor kétannyi időt kellene szánni a legfontosabb kapcsolatunkra, Jézusra. Mi pedig elsőként mindig az imaidőt rövidítjük meg, vagy hagyjuk el. A másik iránti szeretetünk is legegyszerűbben azon mérhető, hogy mennyi időt töltünk vele. Ha rendszeresen kimarad az ima, a Jézussal való találkozás, a mögött nem időhiány, hanem szeretethiány rejtőzik. Ha nem találsz időt arra, hogy imádkozz, hogy időt tölts Istennel, akkor felül kell vizsgálnod, hogy tényleg szereted-e, vagy pedig csak azt gondolod, hogy szereted.”<sup>5</sup>

### **Az ima természetfeletti szükséglet**

„Isten felé fordulásunk természetfölötti szükséglet, mégis küzdenünk kell érte naponta. Kifogásokat gyártunk az ima ellen: nincs erőm, nincs időm, nem tudok imádkozni, mások jobban tudnak, mint én, mindig közbejön valami, ami fontosabb. Az imában mindenki kezdő. Az ima soha nem a mi teljesítményünk, a Szentlélek az, aki imára indítja a szívünket. Naponta ki kell tartani újra és újra, addig, amíg be nem adom a derekam, és Isten megváltoztat engem. Amikor örömmel fordulok Isten felé, akkor gazdagodhat a mások iránti kapcsolatam is. Rengetegszer elimádkozzuk »legyen meg a Te akaratom«, de nekünk mindig van jobb ötletünk, és nagyon várjuk, hogy a jó Isten azt fogja tenni, amit mi akarunk.”<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Varga László: A Szentségimádás (SZIA, 2004)

<sup>6</sup> Béri László Renátó: A megpihenő imádság



„Az imádság az emberi gyámoltalanság eljegyzése az isteni mindenhatósággal.”<sup>7</sup>

„Isten jobban szeret engem, mint én saját magamat. Ebben a kapcsolatban semmit sem rejthetek el előle magamból. Személyes érdekem, hogy kiszolgáltassam magamat neki, különösen azokon a területeken, amiket szégyellek, amiket titkolok, amik életem sötétségei,

és én sem ismerem ki magamat bennük. Isten megvárja, hogy kész legyek magamat teljesen átengedni a szeretetének, és akkor olyan dolgokat tapasztalhatok meg, amiket azelőtt soha. Ebben a szeretetben meggyőződhetek arról, hogy a szeretet számára és Isten számára semmi sem lehetetlen, még az én életemben sem. Ha komolyan veszem a szeretetét, akkor végre föladom, hogy én írjam elő, hol, hogyan és mit változtasson meg bennem.”<sup>3</sup>

## Csend

„Meg kell tanulnunk lecsendesíteni a szívünket Isten jelenlétében. Isten a csend barátja, és nekünk hallgatnunk kell őt, mert nem a mi szavaink számítanak, hanem az, amit ő mond nekünk.”<sup>8</sup> „Azok, akik már megpróbáltak csendben »semmit tenni«, elcsendesedni, azok tudják, egyáltalán nem könnyű feladat. A személyes találkozáshoz el kell csendesedni.

’Hónapokon át semmi béke, semmi vigasztalás, semmi látványos gyümölcs nem termett a szentségimádás hatására, sőt napról napra nehezebb volt kintartani, mert szívem minden sötét-

<sup>7</sup> P. Joseph Kentenich

<sup>8</sup> Kalkuttai Szt. Teréz

sége felszínre tört’ – írja Varga László atya. És akkor „csendesén és váratlanul átölelt az Isten”, amit Kalkuttai Boldog Teréz anya így fogalmazott meg: „Isten a szív csendjében beszél.” Amikor pedig szeretettel szemlélem azt, aki szeret, akkor egyszerűen csak befogadom. Azt akarom, hogy betöltsön, azt akarom, hogy a jelenlétével átjárjon.”<sup>5</sup>

### **Szentségimádás – maga az Élet**

’1986 nyarán fedeztem fel a szentségimádást. Felismertem, hogy ez nem egy a sok jámborsági gyakorlat közül, hanem ez maga az Élet’ – írja Varga László püspök atya.

„Teréz anya nővérei a munkájuk rovására is gyakorolták a szentség előtti időzést, hogy azután odaadással végezzék a munkájukat, hogy a másokhoz való odafordulásuk örömteli maradjon.”<sup>5</sup>

### **Mindennapi dolgok felemelése természetfeletti síkra**

Napi 24 óránk van. Mindenkinek ennyi. Mindennapi dolgainkat, kapcsolatainkat kell megszentelni. Általa magunkat és világunkat. Isten a központ! Nem én!

„A hangsúly fokozatosan átkerül a tapasztalatról a hitre. A hit által szemlélni az életünket azt jelenti, hogy az érzéseinknél fontosabb lesz az Ő jelenléte. Magunkra tekintünk, kapcsolatainkra, tevékenységeinkre, amit szeretek csinálni, hol a szívem? Istennél? A rosszat jóval kiszorítani. Istennél lenni. Életemre tekinteni Isten szemszögéből.

Kezdd el, és a többit bízd rá a Jóistenre! Ő mindent ki fog bontani a te életedben...”<sup>5</sup>

„Semmitől se félj! Semmi ne ijesszen! Elmúlik minden. Isten ugyanaz marad. Mindent elér a csendes türelem. Akié Isten, annak semmi sem hiányozhat. Isten egyedül elég!”<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Avilai Szt. Teréz

# A korsóba tett áldozataink

Gál László és Szilvia

Istennek semmi sem lehetetlen! Isten gondot visel ránk! A Gondviselés azt jelenti, hogy amerre Isten vezet, arra valóban mehetünk. De akarunk-e Isten vezetésére hallgatva élni?

A mai ember mindent szeretne a kezében tartani: a munkahelyét, az egészségét, az emberi kapcsolatait, a házasságát, a gyermekei nevelését, a világ sorsát és jövőjét. Szeretné bebiztosítani magát minden eshetőségre. Az ilyen emberi gondolkodásra alapoznak a biztosítók –ám a pénz nem tudja kezelni a szenvedést. Amikor kicsúszik az ember kezéből az irányítás, szívében kicsivé, bizonytalanná és gyámoltalanná válik. Ekkor két irányba indulhat: vagy összetörik az élete, vagy Istenhez fordul. Miért engedi meg ezt Isten? Talán mert szét akarja törni a mai ember büszkeségét, mert meg akarja hajlítani a mai ember büszke nyakát, hogy aztán merje rászálni magát egy halálugrásra Isten szívébe, akaratába, karjaiba.

A modern ember nagyon büszke. Kentenich atya mondta: „Gondviselés? Az valami ismeretlen. Csak a vak természeti törvény létezik. *Mi* dolgozunk, *mi* alkotunk, és ha készen vagyunk, azt mondjuk rá: »gondviselés«. Mindent mi magunk vittünk végbe. Isten? A személyes Istenbe vetett hitet haszontalan kolonc-ként elvetettük. Ha esetleg mégis hiszünk egy személyes felsőbb lényben, akkor ez az Isten számunkra csak a teremtő, de már nem a gondviselő. Mi csináljuk a történelmet. Istent kiiktattuk. Az imának nincs többé helye. A mai embernek nincs szüksége Jézusra, így megváltóra sem, mert a mai ember magát szeretné megváltani.”

Ezért azt hisszük, hogy tökéletesnek kell lennünk – azonban gyakran nem tudjuk megbocsátani magunknak a hibáinkat, és így nem találunk oda Istenhez. Szívesebben vitatkozunk Istenről, ahelyett, hogy *Vele* beszélgetnénk. Míg vitatkozunk *Róla*, és úgy érezzük, hogy igazunk van, addig mi tűnünk a nagyobbak, de ha *Istennel* találkozunk, akkor már Ő a nagy, mi pedig a ki-

csik. Talán könnyű ezt így kimondani, de átélni nem könnyű! Isten azt szeretné, hogy ez a viszony beépüljön az életérzésünkbe, és ezért gyakran kérjünk Tőle valamit. Kentenich atya buzdította az embereket, hogy hívják meg a Szűzanyát az otthonaikba, hogy Ő gondoskodik gyermekeikről, Ő gondoskodik a megélhetésükről, Ő gondoskodik az egészségükről, a házastársi kapcsolatukról! Azért, hogy minden problémánkkal, szükségletünkkel Hozzá menjünk és örömmel forduljunk Felé.

A háziszentélyünk az a hely, ahol ott van a Szűzanya képe, és mindketten ott ülünk naponta néhány percre: kipihenjük magunkat Nála és egymásnál. Minden nap csak negyedórát, és így lassan mindennapi szokássá válik, hogy Istennel csendességben időt töltünk. Ez erőt ad ahhoz, hogy örömmel forduljunk egymáshoz, gyermekeinkhez és másokhoz.

A Szűzanya azt mondja nekünk: „A tied vagyok, de azt szeretném, hogy növekedj! A tied vagyok, ajándékozz nekem valamit a korszóba. Ajándékozz valamit a kegyelmi tőkébe, szükségem van rád a többiekért!” Az önként vállalt áldozataink, önátadásunk és imáink által természetfeletti kegyelmeket tudunk kieszközölni felebarátaink számára. Megtesszük azt a keveset, amit tudunk. Ez nem sok, de tesszük!

„Egy asszonynak a munkahelyén sok belső küzdelme volt, ezért bevitt az irodájába egy Szűzanya képet. Elhelyezte a fiókjába és ha nehézségek, konfliktusok érték, akkor kihúzta a fiókot, ránézett a Szűzanya képére, és egy fohással a kegyelmi tőkébe tette szívének gondját. Így jött létre az irodai fiókszentély.”<sup>1</sup>

Életünket átszövik a nehézségek – a nehézségek természetesei. Mindig van valami apróság, ami zavart kelt. Gyakran megtagadható nagy boldogság, de ezzel együtt a bizonytalanság, a csalódás, a kishitűség is, és ilyenkor nehezzé válik a szeretet. Mi, akik több éve házasságban élünk, ezt jól tudjuk!... A fájdalom hozzátartozik az élethez, de nem akadályozza a szeretetet. „Nem lehet csak addig szeretni, amíg 'kényelmes'; a szeretet akkor lép

---

<sup>1</sup> P. Joseph Kentenich: Lelkigyakorlat az életörömről (1934. október 7–12.)

túl saját magán, amikor mindent odaad tartalékolás nélkül.” – mondta Ferenc pápa.

Néha kamasz gyermekünk mélyen megbánt bennünket hanghordozásával, viselkedésével vagy életstílusával, mégis tovább szeretjük őt. Ugyanígy teszünk másokkal is. Minden nehézség jó lehetőség arra, hogy fejlődjön a személyiségünk – minél nagyobb a nehézség, annál inkább képes lelki izmaink erősítésére. Az, ami a szemünk láttára történik, közel sem olyan fontos, mint ami bennünk megy végbe, hiszen a körülmények ideiglenesek, a lelkünk viszont örök. Lelki előrehaladásunkat csak a szeretetünk növekedése hozza. Feladatunk, hogy önmagunktól elforduljunk, és azt keressük, hogy mi jó van a másik emberben, a társunkban, a gyerekeinkben. Örömmel forduljunk egymás és mások felé: így tanulunk szeretni!

Kentenich atya minden apróságnak örült, mint egy gyermek. Ahhoz, hogy ezt elérjük, így tanít minket: „Fel kell számolnunk a magától értetődőségeket!” Mindig felfedezőknak kell lennünk: mint a gyermek, örülni az ajándékoknak és örömmel felfedezni nap mint nap, hogy mit tett értem a társam. Feladatunk naponta



észrevenni, hogy mennyi szép ajándékot kaptunk a Jóistentől, és hálás szívvel köszönetet mondunk ezekért. Így tudunk örömmel fordulni Istenhez és másokhoz is. „Szép, ha a férj feleségének megköszöni a frissen vasalt ingeket, vagy a feleség hálás férjének a falból lógó konnektor megjavításáért.” – mondja Tillman atya. De persze ez nem mindig sikerül, ha csak saját magunk körül keringünk, és ezért a társunkat a saját kívánságainkhoz mérjük. Olyanok vagyunk, mint az a gyermek, aki sír, mert ajándékba labdát kapott és nem autót. Az tehát a feladatunk, hogy a Mennyei Atyára tekintsünk és felfedezzük, hogy ajándékba kaptuk tőle a társunkat, akivel örömet akar szerezni számunkra. Aztán ezt a belső magatartást kiterjesztjük az egész életünkre, vagyis mindenre: a gyerekeket, a barátokat, az otthonunkat, mindent Isten ajándékának tekintünk. Egy schönstatti család gyakran az életet szépnek éli meg! Tudja a mi Atyánk, hogy mi a jó nekünk! De éretté akar nevelni bennünket, és ezért időnként nehézség támad köztünk. Ilyenkor is arra gondolunk, hogy a társunk mögött ott van a Jóisten. Ez nagyon nehéz, mert magam körül keringek... De ha mégis sikerült, akkor létrejön bennem a szomorúság mellett egy mosoly is! A Szentlélekből való élet feloldja a feszültségeket. Fellazulunk, mosolygunk... Aki mosolyog, az nem visel háborút! Kicsit mosolygunk a saját butaságunkon, a másik butaságán...

**A házasságban gyakran bocsánatot kell kérünk egymástól és meg kell bocsátanunk.** Ez kezdetben egyszerű, és akkor válik igazán nehézé, ha még évek múlva is mindig ugyanazért kell megbocsátani és bocsánatot kérni. De van ebben valami szép is, mert megmutatkozik, hogy a szeretetünk irgalmas.

Szűzanyánk azt szeretné, ha megsebzett szívvel is tudnánk szeretni. Ez nem lehetetlen! Szenvedünk a társunk miatt, és mégis szeretjük Öt. A házasság folytonos megbocsátás, és ez visz minket előbbre a szeretetben. Nehéz, de felajánlhatjuk a Szűzanyának a korszóba. Megkérjük, hogy jöjjön el otthonunkba, éljen velünk, áldja meg a házunkat és a családjunkat. A házasságunk a szeretet térsége, a **házi szentély a kiengesztelődés helyszíne:** innen kapunk erőt ahhoz, hogy ismét örömmel forduljunk egymáshoz.



**Akkor is elfogadjuk egymást, amikor hibázunk.** Szép, ha minden este irgalmas szeretettel megbocsátunk egymásnak. Nem számít, hogy én bántottam-e meg a társamat, vagy ő bántott meg engem – nem kell várnom, hogy a másik lépjen, kezdeményezhettek én is. „Elfogadlak, még ha bántottál is!” Vannak házaspárok, akik a kiengesztelődést a Miatyánk elimádkozásához kötik.

Az is jó lehet, ha időnként levelet írunk a társunknak, amelyben bocsánatot kérünk, vagy csak egyszerűen kifejezzük, hogy milyen nagyra értékeljük Őt. Mások, ha békülni szeretnének, apró jelet adnak egymásnak, például egy halacskát. Amikor az egyik fél békülni akar, egy műanyag halacskát helyez el a hűtőszekrénybe. A társa, amikor kinyitja a hűtőt, meglátja a halat, már mindent tud, mert ez egy titkos jel köztük, melynek jelentése: „Legyünk újból jóban!” Ismét örömmel fordulunk egymás felé. Az otthonunkban elhelyezett háziszentélyünk a mi nagy erőforrásunk. A Szűzanya mindent erősen a kezében tart!

A keresztnek fontos értelme van az életünkben. Amikor valami nehézséggel kell szembe néznünk, ne azt kérdezzük: „Miért én?”, hanem azt: „Mit szeretnél tanítani nekem, Istenem?” A kereszt, a szenvedés a váltóállítást ideje. Például egy munkahelyi elbocsátás a kétségbeesés szélére sodorhat egy családfőt, de visszatekintve megláthatjuk Isten vezetését, ahogy állította életünk váltóját. Így egy szabadabb, kötetlenebb, örömtelibb munka előtt nyílhat meg az ajtó, amellyel jobban tudjuk Isten ügyét is szolgálni.

**A nehéz helyzeteket a Szűzanyának ajándékozzuk a korszóba.** Kérjük Őt, hogy tanítson meg bennünket, hogy minden nap rá tudjuk bízni Mennyei Atyánkra gondjainkat és ne aggodalmaszkodjunk! Ha nehézségünk van, akkor könnyen elkezdünk aggódni. Az aggodalmaszkodás egy figyelmeztető lámpa, amely jelzi, hogy Istent kissé félreállítottuk. Amint visszaállítjuk Őt életünk középpontjába, újra békességünk lesz. Kentenich atya mondja: *„Legnagyobb gondunk az legyen, hogy végtelenül gondtalanok legyünk!”* Aggodalmainkat, gondjainkat egy papírra jegyezve a háziszentélyünkben lévő korszóba helyezhetjük, így gyarapítva a kegyelmi tőkét mások számára.

Fontos, hogy figyelmünket Isten tervére és ne a fájdalomra, vagy a nehézségre szegezzük. Corrie ten Boom, aki sokat szenvedett egy náci haláltáborban, így ír a figyelem erejéről: *„Ha a világra figyelsz, kétségbe esel. Ha magadra figyelsz, depressziós leszel. Ha Krisztusra figyelsz, megnyugszol!”* Az érzéseinket nagymértékben meghatározza, hogy mire figyelünk.

Bízzunk Isten hatalmában, kegyelmeiben és ígéreteiben. Tilmann atya mondja: „A korszóval való élet a szentélyben egy lelki út: nehézségünk van, csodáért imádkozunk és áldozatokat hozunk, akkor vagy megtörténik a csoda, vagy bennünk változik meg a problémához való hozzáállás, átalakulunk.” Ha a Szűzanya szól az érdekünkben, a korszónkban levő víz borrá változik!

## Az öröm fontossága

„Gondoljunk önmagunkra: Nálunk honnan ered sokszor az ügybuzgó sürgés-forgás? A teljesítményeink miért mind kifelé irányulnak? Nemde nagy részben onnan, mert úgy tudjuk és ezt a közvéleményben is támogatják, hogy saját jellemünk és mások lelkének átformálásában lényeges eredmény nem várható, ezért átváltunk az ügybuzgó sürgés-forgásra, más területeken való egyéb teljesítmények és mindig újabb eredmények hajszolására? Ezt látjuk a puritánoknál és más emberek gyerekeinél is. Összefüggést látunk a kapitalizmussal: mennyire komolyan keresik ott a sikereket a teljesítmények alapján; majd később – a hatékony siker-éhség miatt – már teljesítmények nélkül akarták a sikereket. Nemde így van ez ma is? Nemde siker az ismérve a helyesnek és az egészségesnek? Nem érzik, hogy mennyire fontos lenne, hogy egy kicsit átállítsuk magunkat itt, ezen a vonalon?

Nem kell-e a teljesítmény és a siker utáni törekvésünket ismét visszaáramoltatni és a saját ill. mások lelkének átistenítésére és erkölccsel való áthatására koncentrálni? Ha igaz az, amit tegnap este mondtunk: Aki ma segíteni akar a világ legyőzésében, annak muszáj, hogy Istentől és erkölcstől átjárt ember legyen.

De ha elrablom az emberektől a teljesítmény feletti örömet; ha a követelményeket túl magasra srófolom, ha mindig újra lerángatom az embert, akkor a teljesítményre való mélyreható törekvése ki fog siklani egy másik oldalra. Biztosan állíthatom, hogy ebben az esetben a saját lélek és más lelkek karakter-formálásának lendülete egyre jobban el fog lanyhulni.

Tudják, hogy hova akarok kilyukadni? Igen nagy jelentősége van azon fáradozásunknak, hogy örömet plántáljunk a tevékenységünkbe, hogy örömmel neveljünk mindenhol, ahol erre csak lehetőségünk van!

Szabadjon most gyorsan levonni a tanulságot az áldás és a menekülés e kettős áramlatából. Azt kell mondanom: Ahol mélyreható módon ápolják az örömet és erre nevelnek, ott várható,

hogyan megvan a minőségi munkák és teljesítmények biztosítása. Nemde ez a helyzet: ahol örömmel eveznek, ott a munkavégzéshez hozzákapcsolódik az a gondolat is: végezzünk minőségi munkát! De vizsgálják meg, mennyiben támasztja ezt alá a tapasztalat!

Azt is mondhatjuk, hogy az orvoslásban az öröm elismert gyógyító szer. Bizonyíték: Ha az öröm szárnyakat ad a léleknek, a vér megnyugszik és örömmel csörgedezik, megszűnik a lélekre és a szervekre ható erős nyomás. Igen, minden bizonnyal mondhatjuk, megérné a fáradságot, hogy az öröme-nevelést, mint gyógyító tényezőt szélesebb körök számára is hozzáférhetővé tegyük. Nemde saját tapasztalatból is ismerjük ezt? Ha egy nagy öröm van bennünk, akkor ez az egészségi állapotunknak egész különösen jót tesz.

És végül: örömteli alapbeállítottság jelenti a kulcsot az emberek szívéhez. Egy ilyen embernek a zsebében van a szívek kulcsa. Egy ilyen ember olyan, mint egy élő varázspálca, aki mások lelkében mély titokzatos (öröm)forrást fakaszt nemcsak a lényével, hanem a szava által is, a beszéde és a cselekedetei által.

Az öröm hiánya pedig, a szomorú ember – csak nagyon nehezen képes minőségi munkát végezni. Mily erősen akadályozza a szomorúság, ha hosszabb ideig tart, a gyógyulási folyamatot! És a szomorú ember elveszíti az átmeneti befolyását is embertársaira.

Uraim, hallgassanak meg néhány példát az elmondottak illusztrálására:

Zucchi atyáról mesélik, hogy a lelkipásztori tevékenységének egyik fontos feladatát abban látta, hogy a rábizottakat öröme nevelje. Egy nap az atyát egy beteg szerzetesnőhöz hívták, hogy előkészítse a halálra. De a nővér meggyógyult. Évek múlva ez a nővér ismét halálos ágyán feküdt és eljött hozzá ismét Zucchi atya. A nővér megismerte és ezt mondta: Főtisztelendő Úr, amit Ön nekem évekkal ezelőtt mondott: hogy minden örömet az Úrban keressem, egész nagy fordulatot hozott a hivatásomban. És meg kell mondanom Önnek, hogy habár nem lettem szent,

de az örömben és az örömből való élet egészen nagy átalakulást hozott.

Egy konvertita fiatalember. Mindenféle bűnben élt. Zucchi atya megmutatta neki az öröm útját és ez nagy változást hozott az életébe.

Néhány éve gyakrabban vagyok Dél-Németországban. Az ot-tani lelkigyakorlatos ház igazgatója egy eredeti ember. Mindig ugyanazokat a tréfáit meséli egész évben. Levelet kapott egy asszonytól: Főtisztelendő Úr, mennyire csúnya Ön! – és a következő mondat: De ha mosolyog, akkor gyönyörű szép férfi! „Azóta – mondta – mindig nevetek és örömteli arcot vágok; és így mindig sikerem is van, csak a házunk főnöknőjénél nincs.”

Az örömrre való nevelésnek ezért muszáj, hogy jelentős helyet foglaljon el a teljes nevelés rendszerében.

Vizsgálják meg, hogy átütő volt-e a bizonyítás. Igaz az, hogy az öröm, az öröm-ösztön az emberi természet egyik ős-ösztone? Itt és ott a hatások, az áldás és az átok nagyon mélyrehatóak. Ha követték a gondolatmeneteimet és időt szakítanak az elmélyülésre,



nem lesz nehéz, hogy sok kudarcot, sok betegséget a saját életükben és a lekipáztorkodásban az öröm-hiányra, az öröm-nevelés hiányára vezessék vissza. Ezért a jelmondat: Neveld magadat és másokat egyre inkább az örömré!”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> P. Joseph Kentenich: Életöröm lelkigyakorlat, 1934. október 7–12.

# Egy szív egy lélek

## ***Kentenich atya életéből***

„Kentenich atya Dachauban is felépítette a mozgalmát. Fáradhatatlanul tevékenykedett a művéért. Számos papot és világit megnyert, külföldieket is. A koncentrációs táborban (Kentenich atya környezetében) kialakult egy kis étel-közösség. Minden csomagot közössé tettek. ... Mi sem lett volna kézenfekvőbb, mint hogy a létrejött asztalközösséget felhasználja továbbképzésre is. De mégis másképp történt.

Egy beszélgetés alkalmával Dachauval kapcsolatban megkérdezték Fischer atyát: Mit csináltak evés közben, amikor napon-ta összeültek? A mélyérzésű és szenvedélyes szívű Fischer atya egy pillanatra elnémult. Aztán felragyogtak a szemei és huncut mosoly futott át az arcán. Majd kitört belőle: »Hülyéskedtünk!!« Világosan érthető volt, mire gondolt: tréfálkoztunk, neveltünk, megvicceltük egymást, »bolonddá tettük« egymást. Ezt nevezte Fischer atya a maga módján »hülyéskedésnek«. Ez volt tehát. Egy megújulási mozgalom nagy alapítójának volt egy asztalközössége. És mit csináltak? Hülyéskedtek!... Kentenich atya családi asztalánál tréfálkoztak egymással. Isten erősebb volt. Isten nagy emberének a szívében fény volt. És ez a fény maga Isten volt. És aki magában hordozza ezt a fényt, az jókedvű... A vidámsága abból a tudatból fakadt, hogy Isten hordozza, hogy Isten közel van, hogy a Szűzanya a gondját viseli.”<sup>1</sup>

## **Mi ketten odafordulunk egymáshoz**

„A Jóisten bennünk lakik. Most a házasság szentségében akarjuk Őt megtalálni. Miatyánk, aki a mennyekben vagy. Hol van ez a lakás, az Ő isteni lakása? – A házasság szentségében. Tehát ott, ahol mi ketten odafordulunk egymáshoz, ahol egy lélek vagyunk, ott lakik a Jóisten köztünk, ha ezt lehet így mondani. Amikor odafor-

---

<sup>1</sup> Részlet: P. Tilmann Beller: A családok atyja



dulunk egymáshoz, együtt dolgozunk és együtt gondolkozunk; ha egy szellem vagyunk, Ő ott van közöttünk. És amikor a házastársi szerelemben egy test leszünk, Ő van közöttünk. Mi-tyánk, aki a mennyekben vagy, azt jelenti, hogy mi vagyunk ez a menny, ahol a Jóisten jelen van; mi vagyunk a menny, ahol jelen van a Jóisten, ha egy szív, egy lélek vagyunk. Akkor valamilyen módon mi vagyunk a Jóisten lakása, a Jóisten otthona. És Ő szívesen van ott, és imádhadjuk Őt közöttünk. De ezt csinál-

nunk kell, nemcsak tudni! Néha csendben maradunk és mondjuk neki: Te itt vagy most a mennyedben! Mi együtt vagyunk a szeretetben és ez a menny. Egy szív, egy lélek, de nemcsak egy szív, egy lélek! Ha együtt dolgozunk, ha együtt gondolkozunk, ha érezhető, hogy mi egy csapat vagyunk, a munkatársai vagyunk, akkor a Jóisten jelen van, és mi vagyunk a menny az Ő számára. És végül, amikor megmutatjuk egymásnak a szeretetünket a testünkkel, a gyengédségben, testi kapcsolatban, akkor jelen van, akkor Ő nálunk lakik a mennyében. Amikor odaadjuk egymásnak magunkat a szeretetben, mi vagyunk valamilyen módon a Jóisten számára a menny. Ez nagyon szép és mély dolog. Ezért nagy tisztelet nagy szeretet és nagy gyengédség legyen a testi kapcsolatunkban.

Ezért a házasságban elsősorban arra törekszünk, hogy Isten gyermekeiként irgalmas, megbocsátó és elfogadó szeretettel forduljunk egymás felé. »Nem baj, hogy ilyen vagy, szeretlek!« – és megerősítjük egymást a fájdalmak, gondok viselésében. Aztán igyekszünk, hogy keressük és megvalósítsuk együtt Isten tervét



az életünkben. Megosztjuk egymással belső indításainkat, élményeinket. Isten a nőt és a férfit általában, és minden házasságban egész sajátosan is a társa számára teremtette! Az emberi természetüket tehát alapjaiban is már úgy alkotta meg, hogy kiegészítik egymást. Felfedezhetjük mindezt a szellemi adottságokban is. Például az asszonynak különösen is szüksége van arra, hogy bízni tudjon a férjében, hogy számíthasson rá; hogy támaszkodhasson világos értelmére és tetterős akaratára. A férfiakra pedig szükségük van arra, hogy elmondhassák terveiket, kudarcaikat és sikereiket feleségüknek; hogy asszonyaik befogadják és a szívükön hordozzák őket.”<sup>2</sup>

### ***Kentenich atya szavai:***

„Ebben az évben küldetésünk megújulásának előkészítésén fáradozunk. Ezért állandóan szilárdan a pütkösi helyzethez tartjuk magunkat:

*’együtt maradunk Máriával, Jézus anyjával és  
együtt egy szívvel-lélekkel, állhatatosan imádkozunk’.*

Vagyis összekapcsolódva a Szűzanyával és egymással így könyörgünk: *Küldd el Lelkedet, és akkor valóság lesz az új ember, az új emberiség... Küldd el Lelkedet! Kell, hogy eljöjjön! A Szentléleknek kell bennünket bensőleg átalakítania, fokozatosan, lassan és mélyrehatóan átalakítania, amíg valóban új emberré; Krisztusban és Krisztus által megváltott, új kereszténnyé válunk. Addig kell a Szentléleknek bennünk mélyrehatóan dolgoznia, amíg (valóságga lesz bennünk), amíg nagy benső örömmel és igazsággal mondhatjuk: *Krisztus szeretete sürget minket!*”<sup>3</sup>*

---

<sup>2</sup> P. Joseph Kentenich: Köszöntünk, Mária! Küldetésünk titkai sorozat 14. (Családkadémia, Óbudavár, 2005)

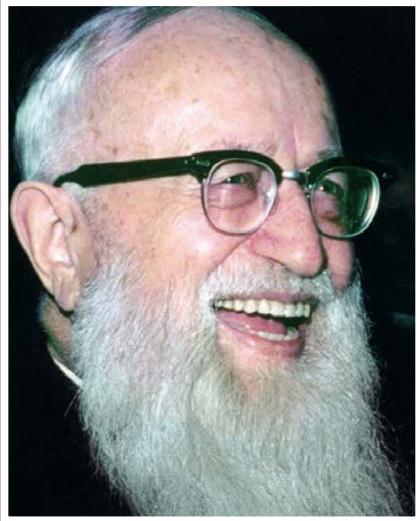
<sup>3</sup> Forrás: P. Joseph Kentenich (1934): Vollkommene Lebensfreude. Vallendar 1984.





„Igen nagy jelentősége van azon fáradozásunknak, hogy örömet plántáljunk a tevékenységünkbe, hogy örömmel neveljünk mindenhol, ahol erre csak lehetőségünk van!

Szabadjon most gyorsan levonni a tanulságot az áldás és a menekülés e kettős áramlatából. Azt kell mondanom:



ahol mélyreható módon ápolják az örömet és erre nevelnek, ott várható, hogy megvan a minőségi munkák és teljesítmények biztosítója. Nemde ez a helyzet, ahol örömmel eveznek, ott a munkavégzéshez hozzákapcsolódik az a gondolat is: végezzünk minőségi munkát! Ha az öröm szárnyakat ad a léleknek, a vér megnyugszik és örömmel csörgedezik, megszűnik a lélekre és a szervekre ható erős nyomás. Ha

egy nagy öröm van bennünk, akkor ez az egészségi állapotunknak egész különösen jót tesz.

Az öröm hiánya pedig, a szomorú ember – csak nagyon nehezen képes minőségi munkát végezni. És a szomorú ember elveszíti az átmeneti befolyását is embertársaira.

Örömteli alapbeállítottság jelenti a kulcsot az emberek szívéhez. Egy ilyen embernek a zsebében van a szívek kulcsa. Egy ilyen ember olyan mint egy élő varázspálca, aki mások lelkében mély titokzatos (öröm)forrást fakaszt nemcsak a lényével, hanem a szava által is, a beszéde és a cselekedetei által.”

(J. Kentenich)