



# Szent Jobb Lator

## „Gyertek velem külön valamilyen csendes helyre, és pihenjeteK egy kicsit!”

Márk evangélium 6,30.

Mindig azt vallottam, hogy csak boldog anyának van boldog gyereke. Így aztán remekül megindokoltam, miért is jár nekem pihenés akkor is, amikor a hat gyerek felfordította a házat és a mosatlan is halomban állt. Azonban ebben a lustaság mellett valóban volt bölcsesség is! Fontosabb, hogy meséljek és hancúrozzak a gyerekekkel, megfigyeljük a hangyák életét vagy a felhők mozgását, mint a porszívózás. Azért nem evett meg minket a kosz, s én sem égtem ki a 16 évi otthon töltött anyaságban. Egy-egy elvégzett feladat után olvastam egy sort, fejtettem egy rejtvényt, vagy hallgattam egy kis zenét.

Most nyugdíjasként kevesebb a feladat és több az idő. Fogvatartott testvéreinknek is az idő az, ami rengeteg, ami lassan múlik, s amit jó lenne hasznosan kitölteni.

Az viszont a fenti igéből is kiderül, hogy akkor van ideje a pihenésnek, ha valami értelmes tevékenységben fáradtam meg. Jézus egész élete mások tanításáról és szolgálatáról szólt. Nála a pihenés sem öncél, hanem készület arra, hogy még empatikusabb és intenzívebb legyen a következő szolgálat.

Mégis hogyan kell jól pihenni? És főleg hogyan kell Jézussal pihenni? Azt gondolom, ennek annyi útja lehet, ahányan élünk a földtekén. Ám az biztos, a kipihent embert az jellemzi, hogy életigenlőbb, tette készebb, elfogadóbb. „Könnyű neked odakint – mondod magadban. Lassan már csak arról dönthettek, hogy melyik oldalamon alszom”. Igazad van, nekem könnyebb. De sok kommunista időben lecsukott politikai fogoly ismerős, vagy koncentrációs táborot megjárt ember bizonyítja, hogy a lelket - szellemet nem lehet rácsok mögé zárni! Idekint sem egyszerű az élet, ám a mi lelkünk is szabadon szárnyalhat, ha megtaláljuk a feltöltődés lehetőségeit. Placid atya a haláltáborban fejlesztette szinte tökélyre a kiegyensúlyozott, békés embert, amikor versenyt hirdetett, ki talál több örömtelibe pillanatot az elmúlt - amúgy pokoli - nap során.

Gyakran vagyunk tele haraggal, elégedetlenséggel, saját magunk és a világ ostromozásával. Ilyenkor akár mennyit heverészhetünk, nem fogunk szabadabb lélekkel felkelni. Valahogy azt kellene megtanulnunk, hogy Isten szeretetével tudjunk feltöltődni a pihenő percek-órák során.

Ez persze kinek - kinek mást jelent. Én például nagyon közel érzem magamhoz Istent, amikor virágokat színezek - zenét hallgatok -, s közben fohászok valamelyik családtagomért. Alkotok - befogadok - lélekben kinyúlok valaki felé. Vagy ugyanilyen jó nekem, amikor liturgikus táncal imádkozom. Sosem értettem, miért van az, hogy az európai ember imája közben leborul, fejét lehajtja akkor is, ha gyásza van, meg akkor is, ha hallelujázni lenne kedve. Hogyan lehet, hogy a testünk nincs benne az imánkban? Kicsit irigykedve néztem az afrikai miséket, ahol az emberek térdüket csapkodták örömben, hogy Istennel és egymással együtt lehetnek. Na, a liturgikus tánc valami ilyesmi, szolid változatban. Szép zenére mozgással, karmozdulatokkal próbáljuk megélni a találkozást Istennel. A férjem viszont akkor tud elmélyedni és békeséget lelteni, ha nézi a fürdőző rigót, a lefelé sző őzet, napnyugtakor a kergetőző denevéreket.

Keresd meg te is, milyen gondolatok, képek felidézése okoz örömet, amitől egyensúlyba kerül a lelked! Lehet ez valami szép pillanat a gyerekkorodból, múltadból, vagy akár valami az elképzelt jövőből. Ha van módod rá alkoss valamit! Nem baj, ha nem üti meg azt a szintet, amit más szépnek tart, a fontos, te boldog legyél miközben készíted. Ha van haragosod, próbáld elképzelné kisbabának. Egy pici gyerekre senki sem tud haragudni. Találj ki bármit, amihez mindig visszatérhetsz, amiben békét lelsz, s amiből új erőt meríthetsz.

Hová pihenjek? – mondod. Hiszen mást se csinálók! Egész nap itt guvadok a zárkán. A TV unalmas, az olvasástól már kifolyik a szemem, a kártyán összeveszünk ... Én mégis azt mondom, kapcsolj ki és utazz! Menj gondolatban Istenhez, régi és mostani kedves emberekhez, csodás tájakhoz. S aztán írd meg nekünk hol jártál!

## Csak pozitívan!

Mindannyian ugyanazt látjuk? Mikor olyan nehéz minden, és a pusztaság lét is céltalannak látszik? Egy kreált, szivárvány színeiben pompázó buborék kidurran, részei fagyos esőcseppekként zuhannak alá. Nincs mit tenni. Az elménkben gondosan megépített kártyavárunk dübörögve inog, darabjai betonhezekként omlanak vissza ránk a végtelen mélységbe taszítva. A sűrű sötétség minden légvétellel a tüdőig hatolva nehezít el. A vélt biztonság és stabilitás csak a felszínen lassan ülepedő porfelhő. Ez a kéretlen változás, a nem megfelelő körülmény alakulására adott válaszreakció, mely romba dönt minden képzeletet. Világunk összeomlik és felmerül a kérdés: Miért ilyen az élet, a minden? Éreztem ezt, átéltem... Sokszor. Ilyenkor nem tud jó dolgokra összpontosítani az elme, csak arra, hogy elveszett, nincs kiút. Az élethelyzetek mások, de a lelki teher, az elveszettség, a sötétség ugyanúgy hajt igába mindenkit. Legszívesebben mindent szeretnénk megváltoztatni: az eseményeket, környezetünket, embereket, az egész világot. Mégis az egyetlen dolog, amit megtehetünk, hogy mi magunk változunk pozitív irányba. Olykor ez az elveszett állapot indít intenzív változásra. Mert mindig fog szembejönni valami, amelynek ha ellenállunk, a földre tipor, ám más szemszögből a lehetőségek tárházává válhat.

Teljes képtelenség – gondoltam. Aztán örökre megtelepedett bennem Carl Rogers pszichológiai irányzatának alapgondolata: „Minden emberben veleszületetten jelen van a pozitív irányba való változás képessége”. Minden emberben! Akkor bennem is, bened is!

Nem könnyű szembesülni önmagunkkal. A belső hang félelmet suttog, mely halogatást és döntésképtelenséget táplál. Könnyebb

megelégedni az adott helyzettel, mint vállalni a sok „mi lesz, ha?” gondolatot. A félelem ellenzi a változást, még ha az a javunkra válna is, így a megszokotthoz való ragaszkodás a jövőnk árán biztosít komfortérzetet. *„Aki a sötétségben jár, és nem ragyog rá fény, bízson az Úr nevében, és támaszkodjon Istenére”* (Ézs 50,10)



Az embereket csak Isten tudja megváltoztatni, ez önerőből, Nélküle lehetetlen. A pozitív változás csak a szívünkben megszülető saját döntés lehet – belülről kell jönnie –, amihez elhatározás, lelki erő, kitartás, hit szükséges. Mindennek egyetlen kulcsa van: a gondolataink. A pozitív gondolkodás, a pozitív irányba változás életünk legnehezebb, de aztán a legfelemelőbb harca is egyben. Az eddig reálisnak hitt valóságunkkal, sztereotípiáinkkal, azaz önmagunkkal kerülünk szembe, aki az a belső hang, aki csökönyösen foggal-körömmel ragaszkodik a megszokotthoz, és minden eszöközt felhasznál a változás ellen. Egyik lépés sem könnyebb vagy nehezebb a másiknál, és egyetlen

előre tett lépés is elveszi a félelem erejét.

Csak rajtunk múlik, mert a gondolatok megváltoztathatóak. Ez a változás áldozattal jár, mert a megszokott már a miénk, ennek cseréje más, idegen, szokatlan, ám jó gondolatokra olyan, mintha mindig meghalna belőlünk egy darab, de újjá is születik. Saját magunkat kell lerombolnunk és újjáépítenünk, kigyomlálnunk és új magokat vetnünk, amit aztán tovább kell építgetni, szépítgetni, gondozni és táplálni, ami felemelő érzés. Ne arról gondolkodjunk, amit nem szeretnénk, hanem arról, amit szeretnénk. *„Ami igaz, tisztességes, tiszta, kedves és dicséret, arról gondolkodjatok”* (Fil 4,5-8). Ez olyan, mint a tudatos táplálkozás, életmódváltás, az is tudatosságot, kitartást igényel, és mindenki képes rá! A régi helytelen gondolatok új, pozitívra cserélése nem könnyű, viszont ez egy gyógyulási folyamat, melyben a szeretet, az elfogadás, a megbékélés, az önmagunkba és Istenbe vetett bizalom a legjobb gyógymód. *„Zúzódások, sebek tisztítanak meg a gonoszságtól, és a test belsejében is érzett csapások”* (Péld 20,30). Nem fog elkerülni a győzelem íze, mert egyetlen pozitív gondolat is öröm és boldogság, és a változás folyamatával, a pozitív látásmód alakulásával olyan, mintha minden változna. *„Íme újat cselekszem, most készül... a pusztában utat szerzek és a kietlenben folyó vizeket”* (Ézs 43,19).

Az élet nem a mi szabályaink szerint működik. Önmagunkon kívül annyi minden gátolhat még: a folyton változó világ, váratlan negatív események, nem várt élethelyzetek, kellemetlenségek. A pozitív gondolkodás nem azt jelenti, hogy nem állunk a realitás talaján, hanem hogy

hogyan reagálunk a negatív hatásokra. Negatív élethelyzetben használhatjuk ezt a környezetet a fejlődésre, mert nincs olyan körülmény, amelyből ne tudnánk tanulni, ha megfelelő a hozzáállásunk. Fogadjuk szívesen az új tapasztalatokat. „Azt pedig tudjuk, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál” (Róm 8,23). Isten használja a körülményeinket, bárhol is származ-

zon azok forrása. Bármi is történik velünk, az előbb átmegy az Atya szűrőjén, és beilleszti azt az életünkre vonatkozó tervébe.

A pozitív gondolkodás szavakká, majd tettekké, idővel jellemmé formálódik és megértjük, mindenki „amit vet, azt aratja” (Gal 6,7-10), „szűken vagy bőven veti, úgy is aratja” (2Kor9,6) Változz pozitív

irányba, gondolkodj jól, gondolkodj pozitívan, különben a legnagyobb távolság, ahová valaha is eljutottál, az lesz, ahol most tartasz.

„Légy bátor és erős, és kezdj hozzá, semmit ne félj és ne rettegj, mert az Úr Isten az én Istenem Veled leszen, téged el nem hagy” (1Kron 28,20).

Taczman Elek

## Szabadidő a rácsok mögött

Az általános nézet szerint a fogvatartottak rengeteg idővel rendelkeznek. Kedves levelezőtársam meg is jegyezte már több alkalommal, hogy boldogan helyet cserélne velem néhány hétre, itt végre kipihenhetné rohanó élete fáradalmait.

Nos, ez azért nem olyan egyszerű és szerintem úgymint visszairadna ő ettől a helycserétől. Ám mint a részigazsága ennek az összetett, árnyalatokkal tarkított börtönéletnek, az általánosítás jogos: igazán sok az az idő, amit kénytelen-kelletlen a zárkánkban töltünk.

Ezt az óriási időmennyiséget igyekeznünk kell a lehető legjobb módon kitölteni. Az olyan egyéni dolgok mellett, mint például a tanulás, az olvasás vagy éppen az alkotás, számos lehetőség van társas elfoglaltságokra, játékokra.

Az egyik ilyen a közös rejtvényfejtés. Egyrészt ez igen egyszerű módja annak, hogy bevonjunk mindenkit, másrészt a zárka vegyes és színes összetételéből adódóan mindig, elkerülhetetlenül sok a hibás megfejtés, ez pedig sok-sok viccelődésre, ugratásra ad okot.

A kártyázás alap szabadidős elfoglaltság a börtönökben, és annyi fajtája létezik, hogy felsorolni sem lehetne.

Én viszont sakkozni szeretek. A sakk kikapcsol és feltölt.

És:

- A sakkban nincsen távolság,

nincsenek zárt ajtók.

Nem sokkal a megismerkedésünk után, a levelezőtársam akkor még csak 12 éves kislánnyal elkezdtem egy sakkpartit. Amikor én írtam a levelet, abban küldtem a lépésemet, a válaszlépvélben jött az ő lépése. Havi egy, jobb esetben kettő levélváltás volt köztünk. Valószínűleg a maga két és fél évével ez volt a XXI. század leghosszabb partija!

- A sakk tiszteletre tanít.

Én nem tanultam sakkozni. Sem a megnyitás elméleteket, sem a végjátékokat. Amit tudok, a jó kombinációs készségemnek és a ráérzéseimnek köszönhetem. Börtönviszonylatban nem számítok rossz játékosnak. Viszont már kaptam ki gyengébb játékosoktól is. Ez azért fordulhatott elő, mert félvállról vettem őt, és csak rutinból, elképzelés nélkül lépkedtem.

- **A sakk jobb gondolkodásra, tanulásra sarkall.**

A sakkszakörön szívesen játszottam a nálam erősebb játé-

kosokkal. Jó dolog volt megszorogtatni őket, és néha elcsípni egy-egy partit ellenük. Az egyik ilyen erős játékosnak volt egy betanult kezdése, ami ellen nem tudtam mit tenni. Állandóan és fölényesen nyert, ami engem nagyon bosszantott. Egyszer a könyvtárban a kezembe akadt egy sakk-könyv. Abban megtaláltam azt a nyitást, amit ő játszott. Királycsel a neve és a régi idők lehengerlő támadójátéka volt. A könyvből azt is megtudtam, hogy már évtizedekkel ezelőtt meg volt erre az ellenjáték, így ma nem igen játsszák ezt. Hát nekem se kellett több! A könyvből megtanultam az ellenjáték első, fontos lépéseit, a többi meg már jött magától. Simán nyertem a srác ellen.

Úgy gondolom, hogy a bezártságban szükségszerű olyan elfoglaltságot találni, amely kikapcsolja az agyunkat és elvisz minket a börtöntől. Így fogunk tudni tölteni. Feltöltődve pedig könnyebben vesszük az akadályokat.

Ráduly Zsolt Gyula



## Börtönben voltam, és levelet írtatok, meglátogattatok. Kiszabadultam, és befogadtatok.

Kedves Olvasóim!

Kovács Mihály vagyok. 1998 óta töltöm Szegeden 30 éves fegyházbüntetésemet. Nagyon megbántam, amit tettem, még mindig nem tudtam megbocsátani magamnak. A bekerülesem pillanatában a családom, barátaim szinte azonnal lemondtak rólam, teljesen magamra maradtam. Annyira kilátástalannak tűnt kibírni 30 évet minden emberi kapcsolattal, támogatás nélkül, hogy elhatároztam, eldobom magamtól az életemet. Mennyei Atyám azonban nem fogadta el döntésemet, és orvosi segítségével visszaküldött.

Az elején nagyon nehéz volt a teljes nincstelenység, kiszolgáltatottság. Önvédelemből gyógyszerfüggő lettem. Akkor egy kedves hívő tárkatársamon keresztül kaptam segítséget Istentől. Elvitt szentmisére, együtt tanulmányoztuk a Bibliát, erőt adott a gyógyszerektől való szabadulásomhoz.

Az akkoriban alakuló Mécses Szeretetszolgálat által szinte az elsők között kezdtem levelezni egy idős önkéntes hölgygel. Ő beszélt rá, hogy én is kérjek levelezőtársat. Isten küldött nekem egy kedves, vallásos hölgyet, akivel 23 éve levelezünk. Kapcsolatunk barátsággá lett. A látogatásoknak köszönhetően személyesen is megismertük egymást. Férje végig támogatta a levelezésünket, később ő is bekapcsolódott a látogatásokba. Egymás iránti őszinte szeretetünk nagy kincs számomra, ők lettek a családom. Büntetésemből eltelt több, mint 25 év, és most már őszintén remélem, hogy ép észszel megérhetem a szabadulásomat. Ők segítettek folyamatosan értelmet találni benti életemnek. Először hímeztem, aztán megírtam az élettörténetemet, amit könyv formában ki is adtak, és már nagyon sokan olvastak. Aztán rátaláltam az ötvösködésre. Gulyáskrémek dobozokkal kezdtem, mostanában

direkt domborításra alkalmas lemezekkel dolgozom.

Egy ideje tanítványom is akadt, Erdei János, akivel együtt dolgozunk. Elsősorban vallásos képeket készítettünk, de lovakat és madarakat is lemeze vítettünk. A napokban a kezünkbe került egy kedves rajz. Egy kéz egy mosolygós sündisznót tart. Jánossal közösen nézegettük, majd egy pár perces tanakodás után odarajzoltunk a kép két sarkába egy-egy rácsos ablakot. Fokozatosan kezdett megvilágosodni az, hogy mit is jelent számunkra a rajz.

A sündisznó mi vagyunk, elítéltek. Mindnyájan szereztünk tuskéket civil életünkben, amikhez a börtönben még többet kaptunk. Próbálunk védekezni, de nagyon nehéz. Összegömbölyödünk, begubódzunk. Azonban amelyikünk találkozik a feltétel nélküli szeretettel, amit a Mécses Szeretetszolgálat önkénteseitől, levelezőinktől kapunk, az képessé válik megnyílni, örülni az életnek, reménykedni, mosolyogni. A kéz, amelyik a sündisznót tartja, számomra kedves, jóságos levelezőinket jelenti. Az ő szeretetük képes megtartani minket ép lélekkel hosszú ítéletünk alatt. Végtelen hála van bennem irántuk, és az a reményem, hogy egyre többen csatlakoznak hozzájuk, és vállalják ezt a nehéz, de szép szolgálatot.

Másik reménységem a szabadulás utáni időre szól. Abban bízom, lesznek olyan embertársaink, akik segítőkészek nyújtanak majd a beilleszkedésünkhöz. Ahhoz, hogy mi is hasznos és értékes tagjai lehessünk a társadalomnak. Nagyon vágyunk rá, hogy büntetésünk letöltése után, ha nem is felmentést, ám megbocsátást és lehetőséget kapjunk a jóvátételre, a becsületes életre.

Áldjon meg a Jó Isten minden olyan embert, aki segítőkészek nyújt rászoruló embertársainak!

Őszinte szeretettel: Kovács Mihály



## Egy kis séta

Kedvenc időtöltésem, ami nap mint nap testi-  
leg és lelkiileg is felüdít, az a séta. A kutyámmal  
reggel és délután vagy este egy kis sétára indu-  
lunk, ami már csak a szabadlevegő és a mozgás  
miatt is jólesik. Szerencsém van, mert a lakhe-  
lyem közelében van egy nagy, dimbes-dombos  
mező, ahol a kutyákat szabadon lehet engedni.

Ezen a mezőn semmi különleges nincs, mégis  
sok szépséget rejt magában. Homoktalaján kö-  
zönséges réti növények élnek. A fűfélék, a bodza  
és csipkebokrok mellett az akácfák kisebb-  
nagyobb csoportokat, néhol kis erdőket alkotnak,  
helyenként ostorfákkal tarkítva. Régebben a me-  
ző egy része kifarcellázott és megművelt terület  
volt, aminek a nyomát már csak itt-ott őrzi né-  
hány gyümölcsfa, orgonabokor, és kerítéskaró.  
Tavasztól őszi végéig mindig nyílik itt valami-  
lyen mezei virág. Kezdődik a fehér csillagvirág-  
gal, utána a sárga pitypanggal és fecskefüvel,  
aztán megjelenik az árvalányhaj, majd a pipac-  
sok virítanak már messziről, és még sok szép  
mezei virág, aminek csodálója vagyok. Regge-  
lente madárcsicsergés, napközben méhzümmö-  
gés, este tücsökciripelés hallatszik.

A nagyobb esők a mezőt átszelő földutak ho-  
mokjában kis vízfolyások nyomát hagyják hátra  
érdekes formákkal, kanyargós kis medrekkel,  
apró zátonyokkal.

A mező legmagasabb pontján kitárul a világ,  
félkörívben feltűnik a környező hegyek koszorú-  
ja. A különböző felhők is jól megfigyelhetők, és  
az is, ha a közelben esik az eső, mert látni ahogy  
„lóg az eső lába”. Kis szerencsével még őzeket  
is láthatunk.

A mező szinte minden nap egy kicsit más.  
Mindig van mit megcsodálni benne, rajta. Reg-  
gel hol harmatos, hol párás, hol ködös, hol deres  
vagy zúzmarás, és a kelő nap fénye szikrázó, va-  
kító, vagy homályba vesző. Van mikor szeles,  
vagy szellős, vagy viharos, máskor meg sem rez-  
dül a levegő. Tavasszal és eső után üde zöld,  
vagy különleges színekben pompázó, a nyári  
szárazságban elsárgul, megbarnul, és tikkasztó,  
ősszel sárgás és vöröses színű, hóesésben mesés,  
majd a téli napsütésben kápráztató.

De azért nem ennyire idilli ez a mező. A ku-  
tyák és a gazdáik bánatára királydinnye és átok-  
tüske is nő a fű között. A kutyák talpába beszú-  
ródva, bundájukba beleragadva sok fájdalmat és  
kellemetlenséget okoznak. Kicsit idehallatszik  
egy közeli autópálya monoton zaja is, és sajnos  
időről-időre megjelenik itt-ott valami eldobott,  
oda nem illő dolog. De azért még így is a nyuga-

lom és a felüdülés szigete nekem ez a mező.

Persze másutt is szeretek sétálni, a vízpartokat is  
nagyon kedvelem. Ott a hullámszél és a kövek, kavi-  
csok, homokfodrok ragadnak meg. Figyelem a kü-  
lönböző színű, formájú, anyagú kavicsokat, és talál-  
gatom, vajon honnan hozta őket oda a víz.

Ha jó hangulatban indulok sétálni, akkor még  
szébbnek látom a természetet, ha lehangolt vagyok,  
akkor pedig felvidít. Hát nem csodálatos? Nehéz ezt  
szavakba önteni, ám vannak, akiknek sikerült:

### Petőfi Sándor: A Tisza (részlet)

Oh természet, oh dicső természet!  
Mely nyelv merne versenyezni véled?  
Mily nagy vagy te! mentül inkább hallgatsz,  
Annál többet, annál szebbet mondasz.

### Benedek Elek: Virágos réten (részlet)

Akármerre járjak, néztek,  
Mindenütt szép a természet,  
Szóval ki nem mondható:  
Szemnek, szívnek vidítója,  
Oh áldott az alkotója,  
Isten, a Mindenható.

A kék mennybolt mosolygása,  
A fényes nap ragyogása,  
Langyos eső, meleg szél;  
Virágillat, madárének:  
Hirdetője erejének,  
Minden Óróra beszél!

Szeretettel: Edit

### A Forrás

Olyan nekem az Úr szeretete, mint a reggel  
első napsugarának simogató melegsége,  
így hát nem csoda, hogy ragyog az életem,  
mert az én Istenemé vagyok, testestül, lelkestül,  
és minden jó, amit tenni tudok,  
csak Ő általa, Ő érte és az Ő dicsőségére  
tehetem, mert nélküle semmi sem lennék.  
De vele tudom, hogy bármi lehetek,  
ha a hitem legalább egy mustármagnyi,  
mert ha hegyeket mozdíthatok  
akkor szíveket is gyógyíthatok.

Kiss Sándor Lajos

## Lélekre gyúrni

Talán nem mondok újat azzal az állítással, hogy a szabadságvesztésüket töltő emberek lehetőségei a szabadidő (már a szó maga is érdekes ebben a kontextusban), a hobbi, pihenés megválasztására, eltöltésére igencsak korlátozottak. Pedig ezek azok a tevékenységek, amelyek örömet adnak, amelyek segítik a személyiségünk kibontakozását, segítenek egyéninek lenni és sikereket elérni a mókuseréken kívül.

Van azonban más is, ami segíthet, ha egyéb, feltöltődésünket szolgáló tevékenység nem áll, vagy csak minimálisan áll rendelkezésre. Ez pedig a sport. Az időtöltés egy formája, akár a hobbi, ám természeténél fogva mégsem hasonlítható például olvasáshoz vagy rajzoláshoz, hiszen fizikai tevékenység.

Hogy a sport jó és hogy miért az, unalomig ismételt, visszatérő téma. Egészségünk megőrzésében kiemelt szerepet kap, segít a betegségek megelőzésében és elkerülhetjük vele az elhízást. Fokozza a szív- és a tüdő teljesítőképességét, szabályozza a vérzsírszintet, a vérnyomást, a vércukorszintet.

A sport azonban nemcsak a testünkkel tesz jót, a lelkünkre is, viselkedésünkre is hat, vagy még inkább: visszahat. A sportnak ezt az értékes mellékhatását tudatosan is használhatjuk, akár elsődleges cél is lehet „lélekre gyúrni” az 50-es bicepsz mellett.

A sport segíthet azoknak, akik sokszor az összezártágtól feszülten, szorongva, frusztráltan élnek, a magánnyal, előttük álló hosszú

évek reménytelenségével birkózni. Menekülőút lehet a problémákból, segíthet mentálisan felkészülni egy új életre. Aki a testét erősíti, formálja, megéli, hogy hatni képes magára, jó gazdája tud lenni önmagának. Ez látványos lehet és egyre több magabiztosságot adhat ahhoz is, hogy a kevésbé látható dolgok is alakíthatóak magunkon. Egy internetes keresztény újság szerint a sportot imaként is felajánlhatjuk, hiszen „Legyünk akár profi sportolók, akár az egészségükre tudatosan figyelő, mozogni vágyó emberek, minden edzést és versenyt felajánlhatjuk Istennek a szívünkben lévő szándékért”.

Meggyőződésem, hogy a sport akkor is dolgozik a sportolóban, ha az nem használja mentális fejlesztésre, azonban néhány tudatos technika a sportoló, élsportoló eszköztárából bárki hasznára válhat abban, hogy jobb emberré formálja magát. Néhány ezek közül.



Célok kijelölése: Fogalmazz meg magadnak világos és reális célokat rövid- és hosszútávra.

Gondold át, mit kell tenned ahhoz, hogy elérd a céljaidat és tégy is meg mindent érte. Lépésenként haladj és légy kitartó. Az azonnali siker hiánya ne tántorítson el.

Optimizmus: Gondolj pozitívan a jövőre, ez alapvető fontos

ságú. Tréningezd magad, ha jól csinálod, a megfelelő hozzáállás később automatikus képességeddéválik. Ne gondold negatívan a jövőre és ne gondold magadra negatív emberként. Képzeld el, hogy olyan ember leszel, akivé válni szeretnél. Igyekezz kizárni a károsító, lehangoló gondolatokat. Ha mégis felbukkannak, keress a szituációnak megfelelő, optimista képeket és éld át, amennyire csak lehetséges.

Összpontosítás: A koncentráció kiemelt szerepet kap a sportban, de az életben is. Imádkozz, meditálj, relaxálj koncentrációs képességeid javítása érdekében. Különböző technikák segíthetnek a jelenre és a jövőre fókuszálni, megélni a pillanatot. Ilyenek lehetnek például a légzésfigyelés, vizualizáció.

Légzőgyakorlatok: stressz- és düh leküzdésében, a koncentráció fokozásában, szorongás-oldásban a légzés szabályozásával remek eredményeket lehet elérni. Légzőgyakorlattal az idegrendszer megnyugtatható, a légzésre való odafigyelés pedig távol tarthatja a zavaró, negatív gondolatokat.

Próbáld ki a 4-7-8 légzéstechnikát. Ül le, helyezkedj el kényelmesen, csukd be a szemed. Érintsd a nyelved a felső fogsorod mögé, a szájpadláshoz. Tartsd ott végig a légzőgyakorlat alatt!

Szívd be a levegőt 4 másodpercen keresztül az orron át, majd tartsd bent a levegőt 7 másodpercig. Végül a szájon keresztül lélegezz lassan ki 8 másodpercen keresztül. Négyyszer ismételd.

Anna

## Júniusi imaszándékunk:

Uram, Te, aki feltámadásod után negyven napon át tanítványaidal maradtál, minket is elkísérsz utunkon, mely a tagadástól a kételkedésen át a szeretet és a hit bizonyosságáig vezet. Azután sem hagysz egyedül bennünket, hogy visszatértél a mennybe. Az ünnep elmúltával is itt vagy, Szentlelked kíséri a hétköznapok fáradt egyhangúságában, kényszerű kötelekeinkben, nélkülözésünkben. Velünk maradsz, mikor a Nap már lemenőben. Engedd éreznünk közelséged!

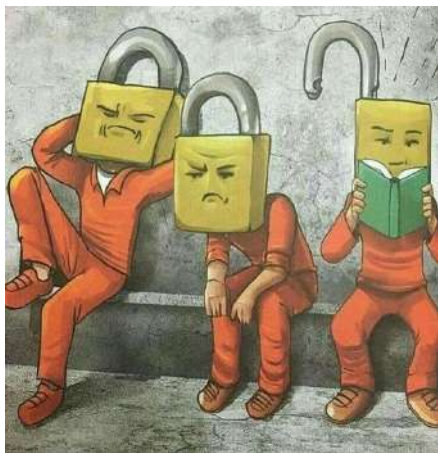
PSSSSSSZT!  
Dolgozom.



Szentlélek

## Változás és a változtatás képessége az életben

Életünk változások sorozata. Vannak rajtunk kívüliek, mint például az időjárás. Tavasz, nyár, ősz, tél. Vannak bennünk történő változások, növekedések: külső biológiai, belső szellemi, értelmi szinten történő fejlődés. Van lelki elmélyülés a természetfeletti síkon az Istenhez kötődő hit által



Az én életemben is sok változás volt. Nyolcadikos koromban Hegyeshalomból elköltöztünk Abdára. Igazából nem ismertem meg a falusiakat, csak az osztálytársaimat, mert a következő évben már Győrbe jártam a benecésekhez. Szellemileg és lelkileg sokat fejlődtem a 4 év alatt. Ekkor érlelődött meg bennem a papi hivatás is. Nagyon jó lelki vezetőm volt, aki segített a hivatásom fejlődésében. Nem változott a szándékom a két év katonaság alatt sem. Az öt év teológiai tanulmány elmélyítette hitemet. Felszentelve kezdődött a tanul-tak tettek-re váltása először egy kis faluban, majd Győrben. Kihívás volt számomra a fiatalokkal való foglalkozás. Papi pályám legszebb és leghatékonyabb öt évét töltöttem el ott. Elvem, hogy káplánnak 3-5 évig jó egy helyen, plébánosnak 5-10 évig. Akarva akaratlanul követtünk el hibát. Minden új hely, új lehetőség. A korábbi hibáinkat elkerülhetjük. Megtanultam, hogy új helyen fél évig figyeljek. Jegyezzem meg, hogy mi-

ben szeretnék változtatni. Beszélgessek az ott élőkkel, paptársakkal, utána hozzak döntést. A 15. állomáshelyemen vagyok. Nagyon sok tapasztalatot szereztem a közel 50 év alatt. Jelentős döntés volt az 5 éves önkéntes kárpátaljai misszió. Megtapasztaltam az Ukrajnában élő magyarok hitét, szeretetét, szegénységét. Hármasküldetésem volt: erősítem őket a hitben, magyarságtudatukban és segítem a családokat. Jól éreztem magamat közöttük. Hazatérve helyezett püspök úr Sopronkőhidára fegyházlelkésznek. Újmisés jelmondatom beteljesült: *Elküldött az Úr, hogy örömhírt vigyek a szegényeknek és szabadulást a foglyoknak.* (Lk 4,18) Van egy alapelvem: **Non recuso laborem. Nem utasítom el a munkát.** Szeretem a kihívásokat. Hát vállaltam a küldetést. Elődöm egyetlen tanácsát próbáltam megélni: **SZERESD ŐKET!** Hét évig szolgáltam Sopronkőhidán. Sok lelki élményem volt.

A múlt elmúlt, nem tudunk változtatni rajta, a jövő még rejtély, a jelen a mienk. Rajtunk múlik, hogy a múlt hibáiból tanulva hogyan alakítjuk az életünket. Nem sodródhatunk az árral, azt egy fadarab is meg tudja tenni. Tudatos döntés kell, hogy mit szeretnénk elérni, s vállalni kell a hozzá vezető utat. Aki nem fejlődik, az megáll. Aki pedig megáll, az észrevétlenül csúszik vissza. Fontos, hogy életemnek legyen húzása.

Számomra 74 évesen a számítógép használata nehézséget okoz. Egyre több helyen az ügyintézés elektronikus úton történik. Kérnem kell mások segítségét. A mai gyerekek ebbe nőnek bele. Nekik nem probléma.

Nagyon fontos, hogy tartozzak **közösséghez.** Segítjük és csiszoljuk is egymást. 46 éve tartozom egy közösséghez. Havonta találkozunk, beszélgetünk, tanulunk, közös programokat csinálunk. El-

tudom fogadni a kritikát. Nem sértődöm meg, nem magyarázom meg, miért vagyok olyan, hanem elgondolkodom, hogy mit kell másképp tennem. Például azt mondta egyik hívem: nem zavarom az atyát, mert olyan elfoglalt. Nem ér rá. Ha ez látszik kívülről, akkor változtatnom kell. Nem lehetek mindig elfoglalt. A másik segítség a **lelki vezető.** Vele is rendszeresen találkozom. Ilyenkor átbeszéljük az eltelt időszakot, beszámolok a sikerekről, a kudarcokról és a hibáimról is. Ő pedig bátorít, útmutatást ad. A harmadik mankó számomra, hogy pozitív irányba tudjak változni, az az évenkénti három napos **lelkigyakorlat.** Amikor félrevonulok a világtól, félreteszem a feladataimat és a lelkemmel törődöm. Őszintén elgondolkodom a hivatásomról, az Isten kapcsolatáról, emberekkel való kapcsolatáról. Hogy érzem magam a bőrömben. Min kell változtatni. Mit kell elengedni és mire kell nagyobb hangsúlyt tenni. A Lélek csendjében engedjem megszólalni az Istent!

Butsy Lajos atya

### Valakinek én is fontos vagyok

Amikor felfedeztem, hogy valakinek én is fontos vagyok, mérhetetlen öröm gyúlt a szívemben. És nem is akárkinek, hanem magának az Istennek kellek! Ő teremtett engem: jóságra, szeretetre hívott a létbe.

Szelíd jósággal, csendes szeretettel egymásból ki tudjuk szeretni a jót. Úgy gondolom, hogy világunkat nem az erőszak, nem a durvaság vitte, viszi előbbre, hanem a szelíd jóság, az önzetlen szolidaritás, a napfény, amelytől kinyílnak a göcsörtös tövises akácokon a virágok, és az emberi szívekben az önzetlen jóság és a testvéri szeretet.

Csaba testvér két gondolata az engedélyével

## Natura sanat – 2. rész

A levegő a szervezet legfontosabb élettani működésének alapvető eleme, így minden más életfolyamat a légzéstől függ. Ebből következik, hogy a megfelelő elsajátítása fontos feladat a mai, általában helytelen testtartásból fakadó, nem megfelelő minőségű légzést folytató ember számára. A légzés megértése és irányítása tudatosan a maga természetes módján elengedhetetlen, a hozzákapcsolódó élettanilag helyes gerinc és testtartással együtt. Ezt a komplex tevékenységet mutatja be a jóga légzőgyakorlata, a pránajama, melynek több változata is létezik. A jógalégzés a tüdő minden sejtjét és a légzésben részt vevő összes izmot erőteljes működésbe hozza. A mellkas természetes méretére tágul. Az elhanyagolt bordaközi izmok és a rekeszizom természetes működése során meglepő élettani folyamatok játszódnak le a szervezetben. Az izmok mozgása nyomást gyakorol a májra, a gyomorra és a hasüregi szervekre, így a légzés következtében élénkül a vérkeringés és az anyagcsere. A tüdő vitálkapacitásának növekedésével a gázcsere is élénkül, mivel a légzés során a korábban megszokott levegőmennyiség többszöröse kerül belégzésre. A légjáratok ilyen módon történő tornáztatása támogatja a belsőelválasztású mirigyek működését. Megelőzheti a mandulagyulladást. Az emésztésre gyakorolt pozitív hatása révén a pangó és mérgező salakanyagokat kihajtja a szervezetből, valamint a szívet is erősíti.

A nem megfelelő légzéstechnika miatt az idegrendszer, a hátgerinc, az idegközpontok és maguk az idegek is oxigénhiányos állapotban szenvednek. A légzés a vegetatív idegrendszer mindkét részére hatást gyakorol. Belégzés során az „üss vagy fuss” állapot kialakulásáért felelős szimpatikus

idegrendszer lép működésbe. Kilégzés során az emésztésért és a nyugalmi állapotért felelős paraszimpatikus idegrendszerre gyakorol hatást. Ezért is javasolja a modern orvostudomány, pl. Hansen svéd pszichiáter, hogy a kilégzés: „6 mp, mindig hosszabb legyen, mint a belégzés: 4 mp, amennyiben a páciens megnyugtató a cél”. Azt, hogy a pránajama kiváló idegnyugtató hatású, az is bizonyítja, hogy a jóga már évezredek óta ismeri ezt a hatást. Azzal a különbséggel, hogy a kilégzés általában a belégzés kétszerese kell, hogy legyen

A visszatartott lélegzet megtisztítja a tüdőben ragadt levegőt és időt ad a vérnek, hogy több oxigént vegyen fel, valamint a salakanyagok eltávolítására is pozitív hatást gyakorol. A jóga szerint a vér minősége egyrészt a tüdőben felvett oxigén mennyiségétől függ. Az orvostudomány már közel 100 éve felfedezte a pránajama gyógyító hatását, még ha általában nem is ismerik el eredetét, és különféle tudományos hangzó nevekkel illetik, mint például: rekeszizom légzés. Tirala müncheni professzor asztmás, vérnyomásproblémás és bizonyos típusú szívbajos betegeket is gyógyított ezzel a technikával. Ezenkívül légúti megbetegedések megelőzésére is kiválóan alkalmas lehet. A gyakorlatra fordított napi 30 perc - a 24 órából - elegendő lehet a hatékony alkalmazáshoz. A külső izmok tornáztatása mellett nagyon fontos a belső szervek mozgatása is. Erről pedig maga a természet gondoskodott az emberi szervezet felépítése, valamint a teljes jógi légzés által. Természetesen a megfelelő ismeretek elsajátítása után lehet eredményesen alkalmazni, az előírások szigorú megtartása mellett. Fontos tudni, hogy az alapos ismeretek hiányában végzett légző

gyakorlatok szervezetre gyakorolt hatása káros is lehet.

„Ha nem vagy rá hajlandó, hogy változtass az életeden nem lehet rajtad segíteni.” (Hippokratész)

A kulturális és civilizációs fejlődés során a természetes helyét a mesterségesen előállított ételek vették át, ezek azonban nincsenek túl jó hatással a szervezetre. A táplálkozás önfenntartó ösztönéhez kapcsolódó érzések biztosítják, hogy az ember szívesen és jóízűen étkezzen. Ezt használják ki a gyártók, a minél nagyobb nyereség reményében.

Régóta vitás kérdés, hogy az ember számára mi lenne az ideális étrend: csak hús, csak növény vagy esetleg mindenevő lenne? A fogazat kialakulása, mérete és elhelyezkedése, valamint a bélcsatorna hosszának méretéből sokan arra következtetnek, hogy az ember számára a vegyes étrend a legmegfelelőbb. Érveket lehet találni pro és kontra egyaránt, a valóság azonban az lehet, hogy az ember képes alkalmazkodni életkörülményeihez, és az ebből fakadó étkezési lehetőségeihez. Ezeket a lehetőségeket, valamint az önmonitorozás eredményeit figyelembe véve, mindenki képes lehet kialakítani a számára legideálisabb étrendet. Az ember egyénisége, egyedisége minden más területen nagy hangsúlyt kap, így itt sem szabad elfeledkezni róla.

A latin *vegeto* (*vegetare*) ige jelentése: serkent, életet lehel, élénkít, felkelt, mindenestre elgondolkodtató. Ennek ellenére a vegán étrendet nem minden szervezet képes elfogadni. Megengedőbb formájában a tej és tojás termékek fogyasztása elfogadott, így a szervezett bőven és megfelelően megkapja a számára nélkülözhetetlen anyagokat. Az étrendet követők emésztése lassabb, ezért a



táplálék kihasználásának lehetősége jobb, ennek ellenére az étrend magas cellulóztartalma miatt a székletürítésre gyakorolt hatása pozitív. A lassabb, de egyenletes felszívódás miatt az étrend által biztosított energia tartósabb, mint a vegyesé. A gyakori húsfogyasztás főleg bomlásanyagai nagy terhet jelentenek a szervezet számára, felborítja a sav-lúg egyensúlyt. A test ellenállóképességét csökkentve a betegségek iránti hajlamot növeli. Elsősorban a vörös és füstölt húsok, valamint a feldolgozott termékek fogyasztását ajánlott elkerülni. A szárnyasok és halak csekélyebb mennyiségű fogyasztása inkább ajánlott, valamint a vadhúsoké.

Talán ami még fontosabb lehet, az étel mennyiségének szabályozása és korlátozása: a mértékletesség, mely az egészségi állapot megőrzése mellett önfegyelemre is tanít és a lelki élet kialakulását is elősegíti. Mindig figyelembe kell venni, hogy a táplálék nemcsak a test fenntartására szolgál, hanem annak részévé is válik. A hajlam, a vérmeleglet és a lelkiállapot egyaránt befolyásolható a táplálkozás által is. Nem a sok étel teszi erőssé az embert, hanem a szervezet zavartalan működése, melyet csak megbont a rendezetlen túltáplálkozás. A többezeréves indiai hagyomány újrafelfedezése Fletscher angol tudóshoz köthető, mely szerint az ételt lassan és alaposan péppé rágva - amíg érezni lehet az ízét - kell elfogyasztani. A nyál így képes előkészíteni az ételt az ideális emésztésre, vagyis az étkezésre időt kell szánni, és nagyon lényeges, hogy nyugodt körülmények között történjen meg. A nem kellő alaposággal megrágott étel erjedést, rothadást, székrekedést, szédülést, fejfájást, magas vérnyomást, korai érlelmeszedést és aranyér problémákat is okozhat.

A modern fitness-elméletekkel ellentétben a napi három étkezés elég lehet az ember számára, mert

így a több órás emésztési folyamatok után az emésztőszerveknek is van lehetőségük némi pihenésre. Ellenkező esetben, a gyakoribb táplálkozás miatt az emésztőrendszerben állandóan van feldolgozatlan étel, mely korlátozza a beérkező tápanyagok felszívódását, valamint elősegíti a rendszer túlterhelését és ezáltal az emésztési zavarok kialakulását is.

Fontos felismerni, hogy a négy fal közé zárt ember passzív, vegetatív viselkedése nem a legmegfelelőbb hozzáállás egy emberi lény részéről. Az unalom rossz tanácsadó, miként arról a Biblia is beszámol Dávid király prófétáján keresztül (2Sám 11,1-2). A versek szerint a királyi sereg harcol, miközben Dávid délután kel ki az ágyból és csak sétálgat, vagyis a kísértés megjelenését az elfoglaltság hiánya hozza elő. Ezért is van szükség arra, hogy az ember önmaga gondoskodjon a megfelelő minőségű elfoglaltságról ráérő idejében.

A szellemi és fizikai frissesség megőrzésére több általánosan elfogadott és mindenki számára hozzáférhető módszer létezik. A választás nem könnyű és érdemes figyelembe venni, hogy egyik részt sem érdemes előnyben részesíteni a másik rovására. A párhuzamosan fejlődő fizikai és szellemi képességek szolgálják legjobban az ember egészségét. A megfelelő egyensúly felfedezése és kialakítása mindig egyéni szinten kell, hogy megvalósuljon, mivel minden ember más és más, így általánosan bevált recept sajnos nem létezik.

A korábbi elméletekkel ellentétben a legújabb kutatások szerint az agy felnőtt korban is rugalmas és változóképes marad. A pozitív irányba történő változás leghatékonyabb befolyásoló tényezője a mozgás. A mozgás által a homloklebe ny több vért kap, ezáltal hatékonyabb működésre képes. Hosszabb távon új erek képződ-

nek, így javul az agy vér és oxigén ellátása, valamint a salakanyag ürítés is. A különböző területek közötti kapcsolatok erősödnek, mely talán a legfontosabb tényező az ember szempontjából. A mozgás pozitív hatást gyakorol az új idegsejtképződésre, mely felnőtt korban is végbe megy.

A rendszeres mozgásnak, edzésnek köszönhetően a szervezet kevésbé reagál a fizikai és az érzelmi megpróbáltatásokra. A testmozgás megtanítja a szervezetet, hogy ne reagáljon olyan erősen a stresszt, pánikot és szorongást kiváltó helyzetekre. A fizikai aktivitás révén megemelkedő dopaminszint pozitív hatást gyakorol a koncentrálásra. A rendszeres mozgástól az egész agy hatékonyabban működik, hosszabb távon javul a memória és a térbeli tájékozódás képessége is.

A kutatások szerint, mind a kardio- (mely lassítja az öregeledést és pozitívan hat a szótanulásra), mind az erőedzés (mely az asszociációs képességeket fejleszti) szükséges a teljes memória edzéséhez. Elsősorban nem az intenzitásra, hanem a rendszerességre kell helyezni a hangsúlyt. Heti 2-6 óra közötti testmozgás javasolt a pozitív változás eléréséhez.

Misi

*Folytatás következik*

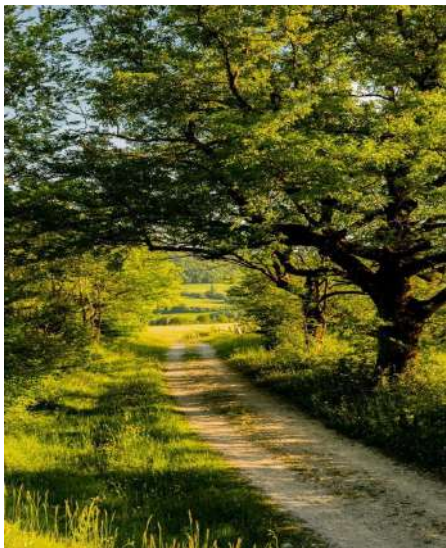


## Az erdő, mint munka és hobbi, amely megnyugtat és tanít

*Olyan munkát vállalj el, amit szeretsz csinálni, mert így a mindennapi munkádat örömmel végzed!*

A 2000-es években erdészeti munkákat végeztem. Ez nehéz fizikai munkának számít, az őszi felkészülés a télre, utak helyreállítása, a vadetető megjavítása. Télen vadetetés, tavasszal erdőtisztítás, csemete ültetés. Átjárni az erdőrészeket, a télen kidőlt fákat összevágni.- Ilyen és hasonló munkákat végeztünk páran egy csapatban. Minden reggel napi terv szerint haladtunk a munkával. Ha hamarabb végeztünk a napi feladattal, leültünk egy forrásnál, és beszélgettünk a csemete fák növekedéséről és a hiány pótlásáról, ami a téli időben megsértült.

Így éreztük az erdő fontosságát a sajátunknak és nem törődünk a munkaidővel. Ezt meg kell tenni. Ez a munkahely összefoglalta mindazt, ami fontos a számomra: szabadidő, kikapcsolódás, sport.



Minden idő, amit az erdő csöndjében eltöltöttem a legértékesebb szabadidőnek számított. Rengeteg ember arra vágyik, hogy minél több időt töltsön a természetben. Ide vágnak, ha pihenni szeretnének, sportolni, kikapcsolódni stb.

Nekem ez a lehetőségem megadatott munkavégzés közben. Na-

ponta több kilométert sétálhattam, tiszta erdei levegőt szívtam, forrás mellett pihenhettem. Szabadidőmet is itt tölthettem, gombát, virágot szedhettem, a családtagjaimnak megmutathattam az őzek útvonalát. És mindezekről kikapcsolódásként beszélünk, amikor összegyűltünk

Idősebb emberek is csatlakoztak hozzánk, akik azokat az erdőtöveket már korábban ismerték. Felidéztek egy-egy szakaszt belőle, ami akkor is ugyanolyan volt - csak az akkor ültetett fák már megnőttek -, de az útvonaluk ugyanaz maradt.

Miért fontos ez nekem? A természetet tisztelni kell, és megőrizni a tisztaságát, a szépségét. Segít, hogy minden napnak megtaláljuk az apró örömeit, és Isten teremtett szép világában otthon érezzük magunkat. Fontos, hogy tovább tudjuk adni ezeket az élményeket, hogy másokkal is megszerettessük a természetet. Úgy gondolom, hogy a kitartó munkavégzésem, a vidám hozzáállás és a pozitív gondolkodás példa lehet másoknak is, mivel én is így tapasztaltam meg az erdei munkát.

Több erdészeti szakkönyvet olvastam és tanultam a növényvédelmet, így el tudtam magyarázni olyan dolgokat is, amit más nem tudott. Miután elolvastam Wass Albert: Mese az erdőről című könyvét, sokkal szebbnek láttam az erdőt. Ezt a történetet a háromféle embertípusról és az angyalok közbenjárásáról megismerttem a munkatársaimmal is. Amikor nálam jártak többször felolvastam ezt a történetet. Imádkoztunk, hála adtunk az Úr Jézusnak a napi örömeikért és mindazért, amit átélhettünk minden nap. Hogy a célom elértem-e vele? Talán az igazolja, hogy az emberek, akik „rontó” vagy „gyűjtő” emberek voltak, megváltoztak. Az erdőben nem szemeteltek, élő fát nem vágta ki, ha láttak egy őzikét, nem ijesztették meg.

Nem hangoskodtak, hanem hallgatták a csendet. Amikor fölrepült egy kismadár már tudták, az erdő figyel rájuk. Sokan mondtak köszönetet és örültek, hogy ők is az erdő gondozói lehetnek. Azt hiszem ez az igazi kikapcsolódás.

A B.V. éveimben a korábbihoz hasonlókat nem tapasztaltam. Az erdei csend teljes ellentéte van jelen minden nap. Ellenben a hétvége az Úr napja, ahol szabadidőben kikapcsolódhatok. Itt nem gondolok semmi másra, csak az Úrral való kapcsolatomban megvizsgálására, és bizony sûrún kell a bocsánatát kérnem, és hosszan sorolhatnám, miért kell hálát mondanom. A közösségben sok tanulságos történetet osztok meg a társaimmal és nagyon jónak tartják. Mivel az élethez és az Igékhez kapcsolódik, mindenkét elgondolkodtat és beszélünk róla. Ezek is elősegítik azt a gondolatmenetet, amiben a félig tele pohár szerepel.

A mindennapi kevés szabadidőmet olvasással, írással és imádsággal töltöm. Sűrű levélváltásom van a levelezőtársammal és örömmel olvasom a leveleket.

Egy kedves idézettel olyan örömet szerzett, hogy a napsütést éppen úgy éreztem, mintha az erdőben sétálnék. Így szól: „Keresd meg azt az embert, aki mosolyt csal az arcodra, mert csak egyetlen mosoly kell ahhoz, hogy fantasztikussá tegyen egy rossz napot. Találd meg azt, akitől a szíved mosolyogni fog.” (Paulo Coelho)

Ezek a kedves sorok szebbé és vidámabbá teszik minden időmet, amit nem munkával töltök. Továbbra is tanulok és besegítek a vallási események rendezésébe.

*Add meg minden napnak az esélyt, hogy az életed legszebb napja legyen!*

B. László

## A sport

Az emberek döntő többségének fontos a sport. Számomra is igen fontos szerepet tölt be az életemben ez a fajta tevékenység, ugyanis ez az egészséges élet egyik alapfeltétele. Hasonlítunk össze két embert, az egyik sportol, a másik nem. Vajon melyik az amelyik jobb egészségi állapotnak örvend? A válasz nem nehéz, nyilvánvaló, hogy az, aki sportol egészségesebb, mint a másik. De vajon miért nem sportol sok ember, miért hanyagolja ezt a tevékenységet? Az én véleményem az, hogy egyszerű a magyarázat, gyarló és lusta az ember. Hajlamosak vagyunk az önpusztító életmódra. Például: vannak emberek, akiket ha bármi féle negativitás ér az életben, különböző egészségre káros tevékenységbe menekülnek. Van aki az alkoholba, van aki a cigarettába és van aki esztelen zabálásba menekül illetve fojtja bele a bánatát. Ekkor követjük ill. követik el a legnagyobb hibát. Ez mind-mind káros az egészségünkre, sőt ez mind megrövidíti az életidőnket.

Két dolgot kell tennünk. Az ínséges időben a gondviselő jó Istenhez kell fordulnunk és erőt kell vennünk magunkon ahhoz, hogy a negatív tényezőkön túllépjünk! Nem azt mondom, hogy legyünk élsportolók, de foglalkozzunk az egészségünkkel azért, hogy sokáig élhessünk! Nem feltétlenül kell konditerembe járnunk, ha csak annyit tudunk megtenni, csak napi 1 órát sétálunk, már többet tettünk az egészségünkért.

Édesanyám halála csúnyán padlóra küldött két éve! Napokon keresztül nem ettem semmit, nem foglalkoztam semmivel, csak pusztítottam magamat és esztele nélkül szívtam a cigarettát! Azt gondoltam ez így a normális és helyes, nem beszéltem senkivel sem még a zárkatársaimmal sem. Egyszer csak azon vettem észre magam, hogy egy vödört is nehezemre esett megfogni és odébb tenni. Este a zárkában leültem az ágyamra és kezdtem átértékelni a dolgaimat és azt az életvitelt, amit éltem. Rájöttem, hogy ez nem kifizetődő, ráébredtem arra, nem csinálhatom ezt tovább! Kitisztult

a tudatom, és szembesültem azzal, nem hagyhatom el magamat, nem élhetek önpusztító életet tovább, mert nem helyes, de a leglényegesebb dolog az volt, hogy eszembe jutott, van egy csodaszép gyermekem, aki vár otthon! Másnap, amikor felkeltem, újra nekiálltam normálisan enni, eldobtam a cigit és elkezdtem a lépült, lerobbant testemet, lelkeimet ápolni, gondozni. Az akkori zárkából elköltöztem, de a sportolás az a mindennapi tevékenységem maradt, 7 napból 5 napot sportoltam minden héten munka előtt reggelente! 2-3 hónap alatt a sportnak köszönhetően kicserélődtem, kiváló testi és lelki egészségnek örvendhettem! A sport azóta is fontos része az életemnek és ez így is marad! Arra kérem minden embertársamat, hogy ne sajnáljátok az időt, sportoljatok, ha csak egy órát sétáltok, azzal már tesztek az egészségetekért és az életetekért.

A jó Isten áldjon mindannyiókat!

Üdvözlettel: Red Fox

## Szabadnak születtem

Itt a Földön  
minden esendőnek  
teste a börtön.  
Kezem, lábam béklyóba verhetik.  
Akár láncokkal körbetekerhetik.  
Lakatok lóghatnak testemen.  
Csupa hitvány eszköz ellenem.  
Az álmokat sem lehet  
bilincsbe verni.  
A gondolatokat sem lehet  
gúzsba kötni.  
Vastag falak vehetnek körbe.  
Mélyre ásott cölöpökhöz lehetek kötözve.  
Még az értelem szikrája ég bennem.  
Ezt senki nem veheti el tőlem.  
Mert ...  
Szabadnak születtem

Lenhardt Mihály

## Hunyorítva nézd a képet



## A meghallgatás ajándéka

Már gyerekkoromban is kedveltem az idősebb, 40-50 pluszos emberek társaságát. Az érdekes történeteiket, életpasztalatukat mindig örömmel hallgattam.

Soha nem felejttem el azt az öreg barátomat, akivel 18 éve koromban ismerkedtem meg egy mozgássérültek rehabilitációjával foglalkozó intézetben, ahová a motorbalesetem miatt kerültem. Ő művégtagra várt, míg nekem a lemerevedett térdemet kezelték.

Több hónapot töltöttünk ott, és szinte minden nap beszélgettünk és sakkoztunk. A hosszú hetek alatt elmesélte az életét, és megtanított sakkozni. Tőle tudtam meg, hogy a Huszár a kiszámíthatatlansága miatt óriási fegyvertény lehet hozzáértő kézben. Illetve megtudtam a nagy bánatát is, hogy az alkoholizmusa miatt elvesztette a családját, a lánchoányzása miatt pedig a bal lábát.

„Szeretem azt, aki csalódott, aki rokkant, aki megállott, aki nem hisz, aki borús: a világot”

Persze akkor, 18 évesen nem ismertem ezt a kifejezést, hogy a meghallgatás ajándéka. Ezt mostanában hallottam a kedves levelezőtársamtól. Találószerű, de hogy ez egy „adottság” volna, sohasem gondoltam úgy rá. Egyszerűen csak szerettem meghallgatni mások bánatát, szomorúságát.

Később, amikor egészségügyi dolgozó lett belőlem, azt már éreztem ugyan, ez az, jó helyen vagyok, de hogy pontosan miért is, azt még akkor sem tudtam megfogalmazni.

Hosszú éveig voltam segédápoló egy vidéki kórház pszichiátriáján, jártam gyakorlatra idősek otthonában, és dolgoztam a helyi Hospice Szeretetotthonban.

Azt gondolhatnánk, hogy nehéz és megrendítő lehet ilyen helyeken dolgozni. És mi-tagadás, tapasztaltam megrázó dolgokat, ám lényegesen több szépséget éltem meg a csaknem hatéves pá-

lyafutásom alatt.

Már önmagában véve az is egy csodálatos érzés volt, amikor sikerült elnyernem a bizalmát pszichés problémával küzdő embereknek. Az meg már egyenesen ajándék volt, amikor néhány kanál ételt elfogadott tőlem az a szellemileg ép, áttétes daganatos beteg, aki az óriási fájdalmai közepette az előtte álló haláltusára készítette magát.



Ha felszínesen közelítettem volna, ha csak egy újabb futóbolondot, és ha csak egy újabb mogorva öregasszonyt láttam volna bennük, nem történt volna semmi.

De ők megéreztek, hogy én az embert is látom, nemcsak a munkával járó beteget. Mint kiderült némi odafigyelő beszélgetés után, a pánikbeteg a munkáját veszítette el, és az öngyilkosságot latolgatta; a daganatos néni pedig öt unokája és már három dédunokája volt.

Az öngyilkosság nem megoldás, mondtam. Úgy kell latolgatni, hogy a mérleg másik felét is meg kell pakolni, mit és kit hagyunk hátra, hagyunk cserben.

A nénihez pedig még aznap jöttem látogatóba, és bár szörnyű nehéz mindig az ilyen találkozás a halálos beteg és a családja között, mégis általános öröm volt köztük, hogy a néni jól ebédel.

Apróságoknak tűnhetnek ezek, ám akkor és ott, egy a halállal kacérkodó és egy a halállal dacoló embernek ez volt a legtöbb, ez volt a minden: a figyelmekkel és a hallgatással széppé tettem egy-egy napjukat, ők pedig az

enyémet a hálájukkal a szemükben.

„Szeretem a beteg rózsákat, hervadva, ha vágynak, a nőket, a sugaras, a bánatos ősz-időket.

Szeretem a szomorú órák kísérteties, intő hívását, a nagy Halál, a szent Halál játszi mását.”

A börtön nem éppen egy szociális-segítő intézmény, nem szeretetotthon. Itt ember embernek farkasa, tartja a mondás, és itt gyöngeséget nem szabad mutatni a többiek előtt, tartja a közhely. Viszont én azt mondom, 50 évesen és 15 év börtönnel a hátam mögött, hogy ez is csak egy hely, egy épület, falakkal, rácsokkal, lakóterekkel, ami attól lesz olyan, amilyen, ahogy mi élünk benne és viszonyulunk a társainkhoz. Mert itt is élnek gyengék, betegek, szerények, öregek, és mindig van olyan is köztünk, akit elhagytak, aki magányos, akit bántottak, aki gyászol. Ezek a társaink a tüskéik mögött alig várják, hogy valaki figyeljen rájuk.

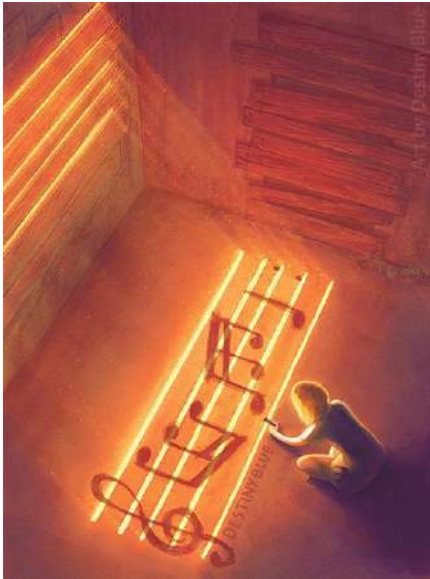
Azt gondolom, az egyik alapvető felfogásbeli és hozzáállásbeli különbség a fogvatartottak között abból ered, hogy míg az egyik részük előbb-utóbb el tudja fogadni a helyzetét, addig a másik részük soha nem nyugszik bele abba.

Ők mindig az ügyükkel és a testi-fizikai szabadságuk mielőbbi visszanyerésével vannak elfoglalva. Éveken át csak ezt hajszolják, miközben állandó feszültségben élnek, a gondolkodásuk pedig csak ezen kattog. Így a szívük és az elméjük képtelen megnyílni minden más egyébre, így arra sem, hogy Isten menedéke az elfogadásban rejlik, ahol a szellemi-lelki szabadság vár ránk.

## Rejtvény

„Szeretem a fáradt lemondást,  
könnytelen sírást és a békét,  
bölcsek, poéták, betegek  
menedékét.”

Én megbékéltem a helyzetemmel és egyfajta szabadságként élem meg, hogy úgy, mint egykor a civil életemben, itt a falak



mögött is kiteljesedhetek.

Persze meghallgatni másokat nekem sem mindig könnyű. Közben le kell mondjak magamról, hogy a figyelmem a másiké legyen.

Sok szomorú történettel találkoztam már, de szerintem attól, hogy valami szomorú, még lehet szép. És az önként vállalt lemondásainkban is fel lehet fedezni sok szépséget, amennyiben meg tudjuk látni bennük mások örömét, fejlődését, gyógyulását.

Életfogytosként különösen fontos lenne célokat, hosszútávú célokat találni – szokott emlékeztetni a levelezőtársam. Kapcsolatokat építeni, fejlődni a kommunikációban, az odafigyelésben és a hitben, remek cél. A börtönben pedig barátira, bizalmasra lelni, felbecsülhetetlen.

*(az idézetek Ady Endre - A halál rokona című verséből valók)*

Ráduly Zsolt Gyula

A megadott információk alapján mindent megtudhatunk ezekről a (képzeltbeli!) hajdani fogvatartott, azonban már szabadult, tevékeny és te-

		ELFOGLALTSÁG					IDŐ				SZAB. UTÁN					
		C	É	F	K	M	5	6	7	8	9	A	C	C	GY	K
		É	R	O	R	É	É	É	É	É	S	U	S	Ü	Ü	
		R	E	C	I	CS	É	É	É	É	Z	K	A	L	L	
		N	T	I	M	S	V	V	V	V	T	R	L	E	K	
		A	S	Z	I	O					A	Á	K	E	Z	
		K	É	É	O	L					S	Á	E	E	E	
		É	G	I	L	L					O	D	Z	T	L	
		P	I	K	V.	V.					S	Á	E	E	L	
N É V	ÉVI															
	NORBI															
	PÉTER															
	ROLAND															
	TIBI															
SZ A B. U T Á N	ASZTALOSNAK TAN															
	CUKRÁSZKODIK															
	CSALÁDOT ALAPÍT															
	GYÜLEKEZETBE J.															
I D Ő	KÜLFÖLDÖN DOLG															
	5 ÉV															
	6 ÉV															
	7 ÉV															
	8 ÉV															
9 ÉV																

NÉV	ELFOGLALTSÁG	IDŐ	SZABADULÁS UTÁN

zárt tény jelölj x-szel a táblázatban! Kitartó logikázással fokozatosan fény derül mindenre. Jó játékot!

- ◇ Tabinél két évvel kevesebbet volt börtönben az a személy, aki szabadulás után külföldre távozott.
- ◇ Péter nem levelezett a Mécses Szeretetszolgálattal, de szabadulása után megtért, és gyülekezetbe jár.
- ◇ Norbi három évvel többet ült, mint Évi.
- ◇ Aki asztalosnak tanul most, annak a börtönben a cérnaképkészítés volt az elfoglaltsága.
- ◇ Nem az a szabadult személy ült legkevesebb időt, aki most cukrászkodik.
- ◇ Roland a börtönben érettségire készült. A családalapító személy önála hosszabb időt volt a hüvösön, mi-több: ötük közül a leg-hosszabb időt.
- ◇ A krimik szerelmese hat évig volt fogva-tartásban – kevesebb ideig, mint Péter.

## Prófécia

Nem vagyok valami nagy természetjáró (hiszen egyedül járnai a természetet nem éppen lelkesítő), ugyanakkor rajongok a természetért. Pont ezért igyekszem a természetet behozni a lakásomba, no meg az udvaromba. Sokat bibelődök a növényekkel, a kertetel. Ha szabad ezt mondani, ez a hobbim. Mint Ámosz próféta, én is fügét termeszték, és pásztorkodom, igaz, ezt „csak” lelki értelemben, mint lelkipásztor. A kert jó és hasznos hobbi, nem csak a jövőd termés végett, hanem mert a kertészkedés közben el lehet tűnődni rengeteg dolgon.

A minap épp a fügebokraim metszése közben Jézusnak az egyik betániai nővérhez, Mártához szóló szavain töprengtem: „*Márta, Márta, te sok mindennel törődöl, és sok minden nyugtalanít, pedig csak egy a szükséges...*” (Lk 10,42-42)

Jó, de mi az az egy, ami szükséges? Annyira nyilvánvaló, ezért sajnos sokszor megfélekedünk róla: a HÁLA! A természetben, a kertben minden hálás mindenért: a növények hálásak a napfényért, az esőért, a melegért, a hűvösért, a metszőolló éléért... A metszőolló és a fűkasza meg hálás a karbantartásért. És folytathatnám a sort.

Ellenben mi megalkottuk a hálátlanok világát és a hálátlanság korában élünk. A hála pedig szükséges, hogy ne nélkülözzük azt, ami támaszt ad egész létezésünknek: a hitet. A hit segít jól és helyesen értékelnünk mindent. Nem mindegy kiben, vagy miben hiszünk. Sajnos elhittük, hogy minél többet birtoklunk, minél fényűzőbb és ezzel együtt pazarlóbb életet élünk, akkor boldogok és elégedettek leszünk. Sikerült?

Értékeljük a kert, a föld - és végsősoron a Mennyei Gazda - ajándékait? Ott van a kenyér, a legalapvetőbb táplálék egyike. Jó lenne igazán megtanulni meg-

becsülni azt, aminek tényleg értéke van. De jó lenne őszintén imádkozni: „mindennapi kenyerünket, add meg nekünk ma...”.

A Hála megtanít szeretni, igazán és helyesen.

A házam végénél van egy ronda nagy gaz-kupac, ami csak gyűlik, gyűlik, és bizony igen-csak elcsúfítja a kertemet. Pontosan tudom. Mint ahogy azt is, hogy egy süncsalád él alatta, ez a téli-nyári otthonuk. Nem akarom elkergetni, pláne elpusztítani őket, hiszen sok mindent tanulhatok tőlük.

A mai ember nem adja fel könnyen a saját maga kijelölt személyes határait. Aztán egyszer csak a kényszer lehet rávezet, hogy egymáshoz közel kerüljünk, végre egymással beszéljünk és ne egymásról. Nem vagyok naiv, tudom, ez sok fájdalommal jár. A sünök, amikor a vackukon összebújnak, szúrják egymást. Mi sem tudjuk megúszni az egymás mellett élést szúrások nélkül. A megoldás itt



**Naomi rajza - egy öt és fél éves kislány rajza**

is a Hála, és a belőle fakadó szeretet. Aki szeretni akar az tudja, olyanokká kellene válnunk, mint

a hidegben összekuckózó sünik, elviselve egymás tüskéit.

Jókedv és öröm. Hálátlanságunk egyik legszembeütőbb tünete az öröm és a jókedv hiánya. A 80-as, 90-es években felnövekvő gyerekek igazi hősök voltak. Ha megpróbálom felidézni a gyermekkoromat, annyi jókedvvel és örömmel találkozom, és nemcsak a kölykök, hanem az akkor olyan nagynak, okosnak, bölcsnek tűnő felnőttek életében is.

(Kis)városi gyerek vagyok, a város kellős közepén is megtaláltuk a természetet, volt focipályánk, bár ki tudja, s főleg ki bánta akkor, hány bokor és fa szenvedte meg ezt a parkban. Sárkányt röptettünk, csúzlival lőtünk, néha egymásra is. S ha a labda vagy a sárkány fennakadt a fán, hát felmáztunk érte. A kertben a fáról ettük a gyümölcsöt, mosatlanul, mocskos kézzel. Ha elestünk, felkeltünk, és újra futottunk tovább. Semmink nem volt, így nem veszíthettünk el semmit, viszont mi ott voltunk egymásnak.

Forduljunk oda nyugodtan a szomszédhoz, a zárvatárshoz, ha már őt, őket dobta számunkra a gép. Beszéljük meg az élet nagy dolgait. Hagyjuk abba az ujjal mutogatást, a bűnbakkeresést. Beszéljünk, mint egykor gyerekként az árokparton, és nézzünk egymás szemébe. Osszunk meg egymással amink van, pl. az időnk, mert talán abból van a falak között a legtöbb. S ha mást nem tudunk megosztani, csak egy pohár vizet, hát akkor azt.

Mert ez a Hála, az abból fakadó Hit és Remény, és mindezekből származó Szeretet lényege. Jézusnak igaza volt, tényleg csak valóban egy a szükséges! Legyünk Hálások, és akkor a hálátlanság korszaka majdcsak véget ér!

Mészáros Feri atya  
(sátoraljaújhelyi börtönlelkész)

## Hasznos szabadidő, avagy az aktív pihenés

Elég zaklatott éveim voltak az elmúlt időszakban, nagyon sok túlvállalással, betegséggel, családi krízisekkel, magas munkahelyi elvárásokkal. Betegségek idején megtanultam, hogy mennyire „haszontalanul” tud telni az idő, amikor az ember csak feküdni tud – ami persze igen fontos a gyógyuláshoz, mégis, látható eredménye „csak” az egészség részleges vagy teljes visszanyerése. Utána viszont felértékelődik minden pillanat, végre megint lehet tevékenykedni!

Ha túljutunk egy családi krízisen, végre újra lehet könnyebben lélegezni, kicsit felszabadultabban gondolkodni, lenni.

Persze, aktív korúként ott van még a munkahely is. Mivel gyermekkoromban azt tanultam meg, hogy keményen meg kell dolgozni mindenért, a gyülekezetben pedig azt, hogy ne vágyjunk a világi elismerésre, belső kényszerből, különösebb munkáltatói jutalmak nélkül, az elérhető maximumot kihozva magamból hajtok a munkahelyen. „Jutalomból” magasabbak felém az elvárások. De nyilván ezt túrni kell, ez van. Az eredmény? Nehezen kapcsolok ki, kevés a szabadidőm és sokszor vagyok fáradt. Mégis, ha csak azzal telik a szabadidőm, hogy alszom vagy bámulok ki a fejből, elpocsékolt időnek ér-

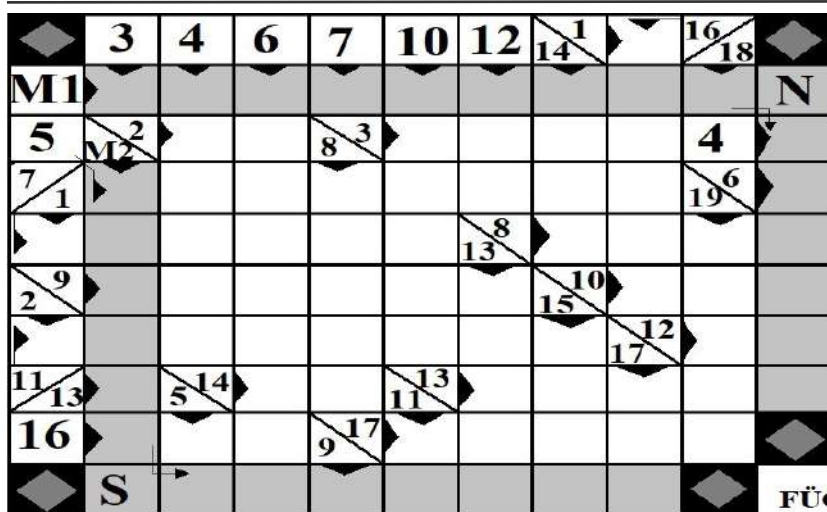
zem. Megoldásom: aktív pihenés. Nagyon áldott helyzetben vagyok, mert van egy kis kertem, ahol azt és úgy teszek, ahogy szeretnék – még ha néha édesapám a fejét csóválja is. Kint lenni a friss levegőn, gondozni a kis birodalmam, hallgatni a madárcsicsergést, napról napra nézni, ahogy a növények fejlődnek, nődögélnek, megóvni őket a csupaszcsiga inváziótól... vagyis kapcsolatban lenni Isten teremtett világával! Felszabadult érzés és tudok belőle töltekezni. Aktívan. A házimunkát, mint mosás, mosogatás, főzés természetesen senki nem csinálja meg helyettem, de közben tudok zenét, tanításokat és tudományos előadásokat hallgatni. Értékes minden perc! Nagy örömmel tölt el az is, amikor levelet írok, beleélem magam, mint egy jó beszélgetésbe. Adok és kapok közben.

Ezek a tevékenységek segítenek a töltődésben, de még mindig van az agyamnak kapacitása közben elkalandozni, kattogni a munkahelyi dolgokon, a rosszul sikerült helyzeteken, a „*mit tettem volna jobban*”-on. Van viszont egy tevékenység, amivel ezt is ki tudom kapcsolni: az aerobic. A ritmusra mozogni felszabadító érzés, ugyanakkor követni az edző által mutatott ko-

reográfiát teljesen leköti az agyamat, nincs esélyem máson gondolkodni. S ha elég kemény az edzés? Egy idő után már a levegőért kapkodok, miközben próbálom újra felvenni a ritmust és visszacsatlakozni a koreográfiába – hiszen hoppá, eltévesztettem. Másnap pedig jóleső izomfáradtsággal, belső örömmel ragyogva folytathatom a munkát. Érzem, hogy élek, s hálás lehetek Istennek, hogy van viszonylag ép testem, amit fáraszthatok. Fantasztikus érzés!

Persze van alkalom, amikor mégis inkább csak az ágyban töltöm el a szabadnapom nagy részét. Eredmény: estére rájövök, hogy eltelt egy nap a semmivel, kedvetlen és unott vagyok, még egy kis lelkiismeretfurdalás is gyötör. Nem azért kaptam az értékes, egészségben töltött percek, hogy kárba vesszenek! De azért kellene az ilyen napok is, hiszen ezekre is visszagondolva tudom motiválni magam, hogy a szabadidőmben is legyek tevékeny: sokkal jobb érzés az aktív pihenésben elfáradni, mint a lustálkodásban. S igen, egy aktív pihenéssel töltött nap után jóleső érzéssel fekszem le, hogy mennyi minden belefért a napba, érdemes volt felkelni! Számomra ez az igazi pihenés.

Klári



VÍZSZINTES:

1. gauss jele

2. a pillanat része!

3. Ágnes tulajdona

4. gramm

5. női ékszer

FÜGGŐLEGES:

1. méter

2. secundum

3. utca, rövid.

4. ijesztget

5. páratlan Gizi!

6. műrecek

7. ima közepe!

8. 'meglepetés', rendező részecske

9. középen tör!

10. gennygyülem

11. Nagy Zoltán

12. Élelmészeti és Gazdálk. Ágazat

13. nem kicsi!

14. Csorba Attila zenész művészneve

15. elgondolás

16. Géza név eredeti kkori formája

17. ...András, Magyar Modellező Szöv. alelnöke

18. elektronikai eszközök forgalm.cég

## Humor

### Napi három rúgás törvénye

Egy ügyvéd elmegy kacsára vadászni. Lő is egyet, de a kacsá beesik egy magánbirtokra. A birtok tulajdonosa, egy öreg paraszt éppen ott kapálgat.

- Uram, legyen szíves, adja már ide azt a kacsát! - kéri az ügyvéd.

- Dehogyan adom, az én földemre esett, tehát már az enyém! - mondja az öreg.

- Nana! Én egy nagyon jó ügyvéd vagyok, velem ne szórakozzon! Ha nem adja ide, akkor úgy beperlem, hogy mindenét elveszíti! - fenyegetőzik az ügyvéd.

- Várjon csak! Itt, vidéken a vitás ügyeket a "három rúgás törvénye" szerint rendezzük. Hajlandó így intézni a dolgot?

- Az mit jelent?

- Én kezdem. Maga megfordul, én meg háromszor jó fenékre rúgom. Ha bírja, akkor cserélünk, és maga jön. Azé a kacsá, aki tovább bírja.

Az ügyvéd végigméri az öreget és azt gondolja: "Ezt az öreget kirúgom a világból is, ennél egyszerűbben úgysem tudnám elintézni a dolgot."

Szóval, belemegy a dologba. Az öreg kezd. Nekiszalad és egy akkora rúg az ügyvédbe, hogy az beleremeg.

A második rúgás akkorára sikerül, hogy az ügyvéd az orrával felszántja a földet.

A harmadikra még a szeme is könnyes lesz.

Leporolja magát és odafordul az öreghez:

- Na, forduljon meg, most én jövök!

Az öreg megpöndri a bajszát:

- Jól van, feladom. Vigye a kacsáját!

**"Elképesztő milyen sokáig tart véghezvinni azt, amibe bele sem kezd az ember!" 😞 😊**

Tanára a történelem órán:  
- Móricka, miért van a bal füledben vatta? Talán beteg vagy?  
- Nem, csak próbálom megakadályozni, hogy ami az egyik fülemben bemegy, a másikon kijöjjön.

Kedves Szerkesztőség!

A férjem három hete azzal ment el otthonról, hogy leszalad egy kis ecetért, amit a fejes salátára akartunk önteni, és azóta nem tért vissza. Mit tegyek?"

A gasztronómiai rovat vezetőjének válasza:

- Csepegtessen citromlevet a salátára.

- Tudja mi jár azért, ha hamisan tanúskodik? - kéri a bíró a tanútól.

- Persze, hogy tudom, egy vadonatúj Mercedest ígértek érte!

Egy ember elmegy az orvoshoz. Az orvos megvizsgálja és alaposan kikérdezi.

- Itt egy marék tablettá. Reggel kéket vegyen be, és igyon rá egy nagy pohár vizet! Délben egy nagy pohár vízzel egy sárgát vegyen be! Este, lefekvés előtt egy piros tablettára igyon egy nagy pohár vizet!

- Mi a bajom, doktor úr? - kérdezte aggódva a beteg.

- Nem iszik elég vizet.

**Anyu, nézd letört a repülő egyik szárnya!**



### Misztikus kombináció

A plébánián az anyakönyveket egy régi, nagy páncélszekrényben őrzik. A plébános elmagarázta az új káplánnak, hogyan kell kinyitni az ajtaját.

- A kombinációt nem kell megjegyezned! Én sem tudom fejből! Figyelj csak! - Ezzel kezét rátette a zárba, szemét az égre emelte, majd kis idő múltán határozott mozdulattal beállította a helyes számokat.

A káplán nem tudott hova lenni csodálkozásában, de a plébános lehűtötte:

- Csak semmi misztika. A titkos számok a plafonra vannak felírva.



### IMPRESSZUM

Kiadja a Mécses Szeretetszolgálat Magyar Börtönpasztorációs Társaság  
Felelős kiadó: Mécses elnöke

1325 Budapest, Pf. 391.  
mecseshp@gmail.com  
mecsesh.vaciegyszegye.hu

Újságunk készítésében fogvatartottak, szabadultak, civil missziósok, papok és lelkészek egyaránt közreműködtek. A fogvatartotti írásokat minden esetben a BVOP kommunikációs főosztály sajtóengedélyével tesszük közzé.