

Miben változtam az elmúlt években? Miért változtam meg?

Nem „kocadohányos”, hanem láncdohányos voltam. Értem ezalatt a napi negyven-ötven szál cigarettát. Hatalma alatt voltam ennek a szenvedélynek, csakúgy mint az alkoholnak. Előfordult időnként, hogy kétszer is berúgtam egy nap, ha pénzem volt. Tehát nem egy alkalmi ivó voltam, illetve ha humorizálni akarnék, akkor élhetnék az alkalmi szóval, mert minden alkalmat megragadtam az ivásra. Persze ez nem humor, inkább dráma.

Komoly gyógyszerfüggőségem is volt: altatók, nyugtatók, gyakran injekció formájában is, plusz arra jött az ital. Aztán ott volt a bűnözés, és az azzal megfertőzött gondolatvilág, a pénz szerzése bűnözés által. Gondolataim jelentős részét ez töltötte ki. A tervezgetés és álmodozás egy jobb jövőről a magam piszkos módszereivel.

Változás régebben is volt bennem, de csak rosszabb és rosszabb lettem, magyarul egyre rosszabbá váltam. A jellememen ott lógott a gyűlölet, a harag, meg nem bocsájtás, kapzsiság, irigység és mindenféle sötét indulat. Ölni tudtam volna - és gondolatban ezerszer megtettem -, ha csoszogtak, csámcsogtak, vagy nem azt nézték a tévében, amit én szerettem volna, vagy ha ártottak nekem, akárcsak szóval is. Amit most mondtam a múltamról, azt nem a teljesség igényével tettem, mert nem kellene sokat kutatnom, és találnék még néhány sötét oldalt a múltam története között.

Nos, amit most megosztok igaz. Olyan változás köszöntött be életembe, amely a fentebb leírt természetemtől megszabadított. Miért változtam meg? Miért nem dohányozom, iszom közel három évtizedet, miért tiszták a gondolataim a bűnözéstől, és miért jutottam békességre? A változás bennem zajlott le, de nem belülről érkezett, hanem kívülről. Az Úr Jézus Krisztusról szóló evangélium hatolt be a szívembe és gyújtott bennem világosságot. Amire addig nem volt erőm, arra erőt adott az Isten. A Hozzá való megtérés és az Úr Jézussal megélt napi közösség ápolása adott / ad erőt, és tart meg az úton harminc éve.

Lehet, rabként úgy gondolod, könnyű nekem, hisz én kint vagyok. Ebből a harminc év megváltozott életből több, mint húsz évet rácsok mögött töltöttem keresztyénként. Mégis szabadon, mégis békében.

Isten nem változik, mi igen. Ma családapaként írom ezeket a sorokat az otthonom nappalijában. Fent alszik a feleségem és két kicsi gyermekem, mert az Isten kegyelméből fakadó változás még ilyen gyümölcsöket is termelt az egykor kiszáradt, halált árasztó életemen.

Nem tudom te hol tartasz, aki most olvasod ezt az írást. De Isten tudja, és ha küzdesz azokkal az erőkkel, vagy erők közül bármelyikkel, amiről itt olvasnál, arra bátorítalak: kiálts az Istenhez, hívd segítségül az Úr Jézus Krisztust, és megszabadulsz. Az Ő vérében van a te szabadulásod, és változásod kulcsa az Ő kezében van. Velem megtette az Úr, megváltoztam gyökeresen, mert megjelent bennem, és átformálta az egész életemet. Ugyanezt kínálja a te számodra is. Nagy kérdés: akarod-e?

Szívemből kívánom, ragadd meg Isten felkínált kegyelmét, szeretetét!
„A Lélek és a menyasszony így szól: Jöjj! Aki csak hallja, az is mondja: Jöjj! Aki szomjazik, jöjjön! Aki akarja, vegye az élet vizét ingyen!”
 (Jelenések könyve 22,17)

Szeretettel, Boros Lajos

Augusztusi imaszándékunk:

Változni akarok Uram, Hozzád hasonlónak lenni! Szelíddé, határozottá, szerető szívűvé. Nehéz törekvés ez, mindig elbukom.

Szeretném megmutatni másoknak, milyen Isten vagy! Add erőt és kegyelmedet, hogy napról-napra követni tudjalak az úton, melyet mutattál, melyen kezeimet fogva Te is mellettem lépdelsz.



Sport, kicsit másképp

A sport és a testmozgás egészségmegőrző funkciójáról és a pozitív élettani hatásairól szóló szakirodalommal egész könyvtárakat lehetne megtölteni, így én nem is ebből a szempontból közelítem meg a témát, inkább a sport néhány teológiai aspektusára világítanék rá Mécsesem levendulaszínű fényével

Az ember és az őt körülvevő teremtett világ megszámlálhatatlan szállal kötődik Istenhez. Ebben a viszonyrendszerben az ok-okozati összefüggéseken túl másfélék is működnek, néha nyilvánvalóan, máskor titokban, megint máskor egészen felfoghatatlanul kötve össze a Teremtőt az általa alkotott világgal és benne az emberrel. A fent említett „megszámlálhatatlan szál” közül szeretném „kibogozni” azt, amelyiknek nagy rajongója vagyok már 40 éve. Ez nem más, mint a sport.

„Mozdulatlan első mozgató”

A sport az ember egyik legalapvetőbb mozgásformája, és mint ilyen, ok-okozati összefüggésként tárja eléink Isten és a világ kapcsolatát. Aquinói Szent Tamás tapasztalatból kiinduló istenbizonyításának öt útja közül az első a világban érzékelhető mozgásból (motus) következtet a világ „mozdulatlan mozgatójára”. A bölcselő érvelése szerint „minden, ami mozog, az mástól kapja az indítást; ami változik az szenvedőlegesen, s ami a változást létesíti az cselekvő; de egy dolog sem lehet ugyanazon szempont szerint egyszerre mindkettő”. Ebből kikövetkeztethető, hogy lehetetlen a mozgató okok sorának végtelensége, ha nincs egy első mozgató, amely működésbe hozza a mozgatók sorát. „Léteznie kell tehát egy mozdulatlan első mozgatónak, melyet mindenki Istennek ismer.” Legyen bármi is a motivációnk, ami bennünket sportolásra

– mozgásra – ösztönöz az is csak egy olyan tényező, mely valami mástól kapta az indítást; ennek a sornak a legelején pedig mindig az első mozgató áll, amelyre nem hat más, ergo mozdulatlan, ezt mindenki Istennek nevezi. Aki sportol, Istentől kapja rá az indítást.

„A sport a test imája”



A mai keresztény antropológia hangsúlyozza az ember pszichofizikai valóságát, azaz lelki-testi egységének alapigazságát. Léleknek és testnek egyaránt szüksége van bizonyos gyakorlatokra, hogy általuk az ember mindkét „fele” megvalósíthassa a jóra való törekvést, ami minden Isten felé nyitott létezőnek teremtényi felelőssége. A léleknek a legbensősége sebb ilyen gyakorlat az ima: „Imánk nem Istent befolyásolja, hanem lelkünket helyezi az Istenrel való egységünk erőterébe.” (Alszeghy Zoltán). Fohászaink közben spirituális síkon ugyanazt tapasztalhatjuk meg, mint sportolásnál fizikai szinten, ez az érzés az, amit tökéletes élményként definiálunk. Ennek alapján levonható a következtetés: „A sport a test imája.” (A szerző)

„Ép testben ép lélek”

Utolsó reflexióm inkább személyes, mint teológiai indítatású, mindazonáltal felfedezhető benne néhány paralel vonás az előző bekezdésben tárgyalt lelki-testi egységünk valóságával. Általános iskolai ballagásomra kaptam életem első jó minőségű futballcipőjét; addig csak a 80-as évek hazai cipőgyártásának (Tiszacipő) „remekműveiben” kergettem a labdát, víz- és vérhólyagok fájdalmas emlékei kíséretében. Ez a hollófekete csoda, oldalán bíborszínű csíkokkal és a sarkán arany ASICS felirattal teljesen más dimenzióba emelte a stoplis cipő fogalmát. Szerelem volt első belelépésre. Minden mérkőzésen úgy éreztem, mintha repülnék, akkor köteleződtem el ezzel a sportszermárkával. Néhány esztendő múltán a Francia Idegenlégió kötelékében szolgáltam és az ott rendszeresített sportcipő szintén ASICS márkájú volt; ugyebár nincsenek véletlenek. Minden futás alkalmával – volt belőlük rengeteg – megrohant a fiatalkori érzés: mintha repültem volna ismét.

Újabb évek teltek el és én már a szegedi Csillag lakójaként a Pécsi Hittudományi Főiskola hallgatója voltam. Latintanárom – aki a filozófiatanárom is volt – élményszámba menő oktatási módszerének köszönhetően találkoztam újra kedvenc sportszermárkával. Tőle tudom, hogy az ASICS nemcsak egy mozaikszóval fémjelzett sportbrand, több annál, életfilozófia is, ugyanis az ASICS a latin „Anima Sana In Corpore Sano” mondás kezdőbetűiből áll, melynek magyar fordításával zárom gondolataimat: „Ép testben ép lélek.”

Áldott József

Miben változtam az elmúlt években?

Jó a kérdés, bár ha kicsit kutakodom az emlékeim között, rájövök, hogy ez vagy ehhez hasonló kérdés volt a közelmúltban. Egészen pontosan az volt a kérdés, miben és miért változtam.

Sokkal többet most sem tudok elmondani ezzel a témával kapcsolatban, de nagyon szívesen írok ismét erről a témáról, ugyanis nekem sikerült változnom és kellett is nagyon!

Vegyük sorra a dolgokat.

Mint az már sokak számára köztudott, az én életemben a teljes változás 2017.04.15-én állt be, ezen a napon lettem elsőáldozó. Elmondhatatlanul jó érzés volt, ugyanis ezáltal le tudtam tenni az iszonyatosan nagy terhet, amely nyomta a szívemet és a vállamat! Kimondhatom azt, mindenben megváltoztam és ma már azon dolgozom, hogy ez a változás fennmaradjon az életemben! Sajnos több mint 30 éven keresztül a Sátán szolgájaként éltem, de többé nem fogok!

Rengeteg embertársamat bántottam, mind testileg, mind lelkiileg egyaránt és nem hatott meg a dolog, ellenkezőleg, abban lettem az örömeimet, hogy valakit bánthattam és belegázolhattam a lelkébe! Bele se gondoltam abba, ezzel homlokegyenest a Teremtő Jó Isten ellen munkálkodom, azt gondoltam, hogy ez így jó és helyes, nem számoltam azzal, ez vissza is fordulhat és én is bántva lehetek! Sajnos azonban ez megtörtént és bántva lettem, igaz nem testileg, hanem lelkileg és bizony ez sokkal nagyobb fájdalom volt, mintha testileg lettem volna bántalmazva!

Mi történt?

Bekerültem a BV. intézetbe, és nagyon hosszú időre el lettem szakítva azoktól, akik a legfontosabbak az életemben!

Ezután idebent elkezdtem jární Istentiszteletre, egyre jobban elkezdett érdekelni és foglalkoztatni ez a dolog! Jó érzésekkel jöt-

tem el az Istentiszteletekről és alig vártam a következő alkalmakat! Hallgattam az ígét és rengeteg kutatómunkát végeztem Istennel és Jézussal kapcsolatban, számtalan könyvet elolvastva azt vettem észre, hogy a lelkiismeretem megszólalt! Bevillantak azok a dolgok, melyeket elkövettem az embertársaim ellen és a lelkiismeretem által arra jöttem rá, nagyon nem jó úton jártam! Szépen lassan eljutottam arra a pontra, hogy azt mondtam magamnak, nem élhetem tovább így az életemet. Sürgős változásra van szükség! Ekkor történt meg az, hogy elsőáldozó lettem és ezáltal megváltoztam! Már nem az a célom, hogy bárhogy is bántsam embertársaimat, hanem az, hogy segítsen a rászorulókat és szeretetben, békességben éljem az életemet az embertársaimmal!

A közelmúltban a volt feleségem is azt mondta, teljesen más ember lettem, el sem hiszi, hogy egy ember képes ekkora változásra! Persze a felsoroltakon túlmenően a Mécses is hatalmas segítség volt ebben számomra, láttam azt, hogy csupaszív emberek alkotják ezt az egységet, és elhatároztam, hogy olyan akarok lenni, mint ők, gondoskodó, szerető, csupaszív és végtelen jóakarátú! Úgy gondolom kijelenthetem azt, hogy elindultam egy jó úton és azon dolgozom, hogy többé ne térjek le erről a jó útról! Egyedül rajtam múlik a folytatás, én döntöm el, hogy melyik utat választom, arra jutottam, hogy a helyes utat választom!

Kívánom, hogy mások is felismerjék azt, ha változniuk kell valamiben és sikerüljön a változás! Ámen!

Isten óvjon mindenkit!

Red Fox

Holnaptól Istenem

Máté 24:44 „*Legyetek ezért ti is mindig készen! Mert az Emberfia olyan órában jön el, amikor nem várjátok!*”

Holnap majd

Istenem,

Holnap már jó leszek,
Reggel imával ébredek,
Tiszta vízzel megmosom arcom,
Imát mondok Neked!
Köszönettel étkezem,
Mindenkit szeretek,
Mindenkivel jót teszek,
Téridőben létezem,
Átélem átmeneti léteget,
Semmit sem vétkezem,
Jó ember leszek,
Végre jó leszek,
Végre, végre jó leszek!

De ma még...!

De még ma

Mindent megteszek,
Amit holnap nem lehet!
Hiszen holnap már jó leszek!
De még ma Szoknyák alá nézhetek,

Ahol lehet, keresztbe teszek,
Életet élvezve,
Életet éhezve
Tékozló, bűnös ember leszek,
Mindent elkövetek
Amit nem lehet.

De holnap...!

Holnap

Új napra ébredek,
Istenem!

Egy nappal bűnösebb leszek,
S újra mondhatom:
Ma még nem!
Ma még jó nem leszek,
Szoknyák alá nézhetek,
Keresztbe tehetek
Nektek, emberek!

De ígérem Istenem,
Ígérem, megígérem Neked:
Majd holnap jó leszek,
Imával ébredek,
Vízzel mosom arcom,
Majd holnap jó leszek!
Holnap már jó leszek!
Ígérem Istenem,
Ígérem!

Holnaptól jó leszek.
Tudom, holnap már jó leszek...
Balázs

Az én változásaim

Számomra minden megváltozott 2007-ben. Az addigi életem, a körülményeim. Egy új rendszerben találtam magam és egy új életvitel kezdődött. Ez az év a börtönbe kerülésem éve volt. A civil életemből semmi sem maradt, amit a benti életben érvényesíteni tudtam volna.

Meg kellett változnom.

Elfogadtam, hogy az ajtó zárva van, vaságyon kell aludni, olyan emberekkel kell egy térben lennem, akiket addig soha nem láttam. Úgy éreztem, hogy mindenki, de legfőbbként én voltam idegen. Semmi értelmét nem láttam az életemnek, nem találtam a helyem. Sokat olvastam és levelet írtam, amit soha nem küldtem el senkinek. Kb. öt füzetet írtam tele. A Bibliát is gyakran olvastam, de idegen volt számomra, amit benne olvastam. Túl sokat foglalkoztam a „Miért?” -kérdéssel. Aztán eszembe jutottak az Orvos szavai: „Tegnapig nem adtam volna egy fillért érte, de mostanra már látom, ez a fiú megmarad!” Ezen elgondolkodtam. Ez lenne a Biblia üzenete? Ez lenne az a szerető Jézus, aki engem bűnös megmentett? Ezek után a kedvenc könyvem lett a Biblia. Sok részét megtanultam, de nem értettem mit akar nekem üzeni. Az előzetes éveim így teltek el. Bizakodtam az Úrban, újra bíztam az emberekben, felépítettem egy istenképet magam előtt. Az ítélethozatal után újra megváltozott minden. Amiben addig hittem, az semmivé vált. Ismét nem akartam foglalkozni semmivel és senkivel. Rájöttem, újra változnom kell.

Iskolába jártam, önkéntes takarítást vállaltam. Újra érdeklődtem a Bibliában leírtak iránt. Egy Teológiát vezető Tanár beszéde új irányba vezette el a Biblia értelmezését megértését bennem.

Ez a változás már jobb volt, mint a többi. Szegedre kerültem, kápolnába jártam, Tibor atya a hitre tanított. Iskolában jó tanuló és szorgalmas diák voltam. Sokat beszélgettünk a vallásról, hozzá értő Tanárokkal. Ez által napról napra változtam úgy, hogy észre sem vettem.

Egy új istenképet kaptam, de még nem éreztem magaménak, mert valami hiányzott. Sokáig kerestem, mi az, ami hiányzik? Mi visz közelebb az Úrhoz?

Miután találkoztam a Mécses Szeretetszolgálat tagjaival, valami megváltozott. Pár beszélgetés után úgy éreztem, megerősödött az önbizalmam. Kedvesség és barátság áradt a szavaikból. A látogatásaik során vidámságot és békességet hoztak a Börtön termeibe. Érezhető Isten jelenléte valahányszor eljönnek közénk. Úgy gondoltam: Ezért érdemes változtatni az életemen.

Néhány beszélgetés a csoporttal, tanúságtételek, mind azt mutatták, hogy ha valaha lesz rá lehetőségem, ilyen életet szeretnék élni.

Én is kaptam egy kedves levelezőtársat. Már az első-második hónap-levelezése során eldöntöttem: én változni akarok. A levelezésünk által hitben megerősödtem, a vallási életem stabilabb lett. Megtanultam értelmezni a Biblia üzeneteit. És megtaláltam mi hiányzott ami távoltartott az Úrtól. Én voltam. Az én lelki háborgásom nem engedett közelebb Jézushoz. Megkellett találnom a saját nyugalمامat és megtaláltam az Urat is. Levelezőtársamban megismertem azt a személyt, aki mosolyt hoz az életembe, még ha rossz napom is van. A szép és biztató levelei által tudom Szépnek Isten teremtett világát, és minden emberben a Jézust. Miért változtam most meg?

Az életem során sokszor változtam, néha a körülmények rá kényszerítettek, néha úgy hozta a helyzet, néha a változást jónak látom, de az igazi változás, amikor én akarok megváltozni.

A levelezőtársam hite megmutatta az Úrhoz vezető utat és most közelebb érzem magam Jézushoz, mint azt valaha is gondoltam volna. Pozitívan tudok gondolkodni és a poharam mindig félig tele van. Jó példával járnak előttem azok a kedves angyalok, akik itt a mi világunkban Piros pólót hordanak. Az ilyen példamutatásból tanulva tudok én is „Só” és „fény” életet élni. Meg kell újulnom Krisztusban, el kell hagynom a régi énemet, hogy példaképe lehessek én is másoknak. „Valaki véd mindig engem, amióta megszülettem. Köröttem jár láthatatlan mindig más és más alakban”. (Tóth Endre)

Kedves ismerősök, Angyalok! Köszönet nektek, mert általatok csodás változáson mentem keresztül és már ehhez méltóan szeretném élni az életemet. Megtaláltam magamat és megtaláltam Jézust. A lelki békében mellette szeretnék menni, mert néha megelőztem, néha utána ballagtam valahol. Jézus szeretetében tudok hálát mondani mind azért, hogy ezt minden nap átélhetem, mert minden napon valamit változtathatok.

Isten áldásával kívánok minden kedves olvasónak vidám szép napokat és kellemes Változást!

B. László



Natura sanat – 3. befejező rész

A technikai fejlődésből fakadó kulturális hatások alakítják az emberek vágyait és életkörülményeit. A fokozatos változás során az ember szinte bármihez képes hozzászokni, így nem feltétlenül pozitív az a változás, amit maga az ember annak gondol. A modern ember mozgásszegény életmódjából fakadó testtartási, izomfeszességi, ízületi és gerincproblémák jelentősen megnehezítik a mindennapi élethelyzeteket. A test komplexitásából fakadóan az adott probléma más területekre is kiterjedhet, akár az egész szervezetre negatív hatást gyakorolhat. A beszűkült mozgástartománnyal rendelkező izmok, ízületek edzése tovább fokozza a problémát. Több természetes megoldás is létezik, némi utána érdeklődés révén mindenki megtalálhatja a számára megfelelő mozgásformát. A teljesség igénye nélkül három különböző módszer kerül bemutatásra.

Ming Chew fizioterapeuta – egykori testépítőbajnok és harcművész, mégis évtizedek óta az általa kifejlesztett nyújtógyakorlatokat helyezi előtérbe. Kétféle módszert dolgozott ki. A gerinckompressziós nyújtást, amely helyreteszi a porckorongokat és javítja a folyadékellátásukat is. Az elsöre talán kissé furcsának tűnő testtartások kivitelezése nem könnyű, de a test idővel hozzászokik. Az izompólyafellazító nyújtás egy-egy konkrét izmot képes nyújtani, rendkívül intenzív és koncentrált formában. Így csak óvatosan szabad elkezdni a gyakorlatokat. Ming szerint egyedülálló módszert sikerült kifejlesztenie az izom és ízület problémák kezelésére.

J.M. Pilates még az internáló táborban is módszerének tökéletesítésén dolgozott, elmondása szerint számára és barakkársainak is az életben maradást jelentette a folyamatos mozgás. Elképzelése szerint nemcsak a problémás területeket, hanem az egésztestet kell edzeni. A fokozatos fejlődést szem előtt tartva dolgozza meg a belső izmokat, a testtartásért felelős izmokat, valamint az alsó és felső test természetes mozgásáért felelős izmokat is. Célja a test természetes állapotának helyreállítása. Az általa kidolgozott módszer az izmok meghosszabbításában és ellazításában segít, valamint az izmok és ízületek összehangoltságát és rugalmasságát is helyreállítja.

Paul Wade fegyencedzése a saját testsúllyal végzett gyakorlatok magasiskolája. A börtönben eltöltött éve alatt csiszolta tökéletesre módszerét, mely így remekül alkalmazkodik a sajátos környezethez. A kitartáson és türelmen - minden lépés betartása – kívül nincs szükség olyan dologra, amit ne lehetne megtalálni egy zárkában. Hat gyakorlata az egész testet megmozgatja, mivel tökéletesen

kiegészítik egymást. Az izmok teljes mozgástartományának kihasználása mellett minden gyakorlatnak megvan a maga ideális munkaterülete. Az ismétlésszám növelése helyett az egyre nagyobb erő kifejtésre helyezi a hangsúlyt. Így technikája lehetővé teszi az éveken keresztül tartó folyamatos fejlődést, egészen a genetikai határok eléréséig.

A természetes mozgásforma és a fokozatos terhelés az ízületeket is erősíti a sérülés veszélye nélkül. Mozgékonyt ad a kötött izmok helyett. Sok más népszerű edzésprogrammal ellentétben a gerinc edzése is kiemelt szerepet kap, melynek pozitív hatásai nyilvánvalóak. Bizonyos szint elérését követően az edzés már javítja a test és az agy közötti kapcsolatokat az egy végtaggal végzett gyakorlatok révén.

„Ami a testben játszódik
nem a legfontosabb;
ezért a gyógyítás képessége több,
mint csupán a testről szerzett tudás.”
(Thunder Rolling indián orvos)

Napjaink fizikumra épülő, a látványt előtérbe helyező egészségkultúrája naiv gondolkodásra vall. Csak a megjelenés és a látvány a fontos, nem a képesség. A gépies formában kivitelezett sorozatok a testet ugyan megdolgoztatják, de a lélekre nincs hatással. Így részben lehet erős és látványos a test, de pont a lényeg, az egészség veszik el. A jóga csak részben testedzés, mivel elsődleges célja a lélekerő és az akaraterő növelése, önfegyelmre tanít. Fejlődési folyamat, mely az életfentartó természeti erőkhöz alkalmazkodva edzi az elmét és a testet, vagyis az egész embert. A modern kor fontos feladata lehet: újratemetni az egész ember kultuszát. A legenda szerint Siva 8.400 000 testtartást próbált ki, az ember egészségének megőrzése érdekében, illetve a magasabbrendű önszemlélet kifejlesztésére. Ebből 84-et talált alkalmasnak, majd a szám tovább csökkent 16-20-ra.

Az ászanák - testtartások – naponta való gyakorlása több irányba fejti ki pozitív hatásait. Az egész szervezet életerejének növelése mellett a hasizomra és a gerincre helyezi a fő hangsúlyt. A gerinc rugalmasabbá és izmosabbá tétele edzi az idegeket és az izmok közé ágyazott szimpatikus idegfonatokat is. A hasizom helyén tartja a hasüregi szerveket. Az ászanák emésztőrendszerre: gyomor, vékonybél, hasnyálmirigy és a májra gyakorolt hatása jelentős, valamint a belső elválasztású mirigyek működését is pozitívan befolyásolja.

Az ászanák váltakozó hatásnak teszik ki a szívet, ezzel erősítik és elősegítik a vérkeringési szer-

vek működését, és a mozgásra serkentett vérkeringés gyorsítja a salakanyag eltávolítását. Megelőzi és megszünteti a mészlerakódásokat, kövek, daganatok, merev izmok és zsírszövetek kialakulását megelőzi, illetve kezelésükre is alkalmas lehet. Az agy bő és friss vérrel való ellátása folytán a szellemi képességeket is javítja, a szív megterhelése nélkül, valamint a pulzusra és az idegrendszerre is pozitív hatást gyakorol.

Az ászanák elvégzéséhez mindig nyugodt kedélyállapotban kell hozzáfogni. A gyakorlás során szerzett tapasztalatok révén mindenki érezni fogja, hogy mire is van szüksége igazán, és így az egyéniséghez lehet alakítani a rendszert. Igaz, ehhez már nagy tapasztalatra van szükség. A gyakorlatok elsajátításához kitartásra és tiszteletre van szükség. Igen, tisztelni kell az ászanákat és a fokozatosság elvét megtartva türelemmel lehet eredményt elérni.

Ellenkező esetben a várt pozitív hatás elmaradhat, sőt egészségügyi problémák is megjelenhetnek.

A jóga szerint a gyakorlatok elvégzése csak akkor járhat eredményre, ha azok erkölcsös életmódra épülnek. Erkölcsi előírásai gyakorlatilag megegyeznek a kereszténység tanításaival. Előírásai megtartása révén, morális élettel lehet előkészülni a magasabb szintű feladatok elvégzésére.

A jógalégzést és az ászanákat az elő szervezetre gyakorolt hatásai miatt emelték be a szakrális tevékenységek közé, így vált a hétköznapi élet rutinszerű gyakorlatává. Azaz a jóga nem vallás, életmód, mely a testi és szellemi fejlődést egyszerűen biztosítja. Így minden vallási keretet elbír, a kereszténységet is. Népszerűsége nem a keleti vallás térnyerését jelenti. Magasszintű lelki megvilágító hatása figyelmeztet arra, hogy a külsőségek helyett a mélyebb lelki folyamatokra kell helyezni a hangsúlyt.

A hatha jóga tisztában van a lélek fontosságával, mégis nagy figyelmet fordít a testre is, mert a lélek eszközünek, megnyilatkozási formájának tartja. A lelki fejlődés érdekében a testet szigorú kontroll alatt tartja. Pál is hasonló álláspontra jut (1Kor 9,27) „megsanyargatom testemet és szolgává teszem”, vagyis a hívő keresztény ember életét is vé-

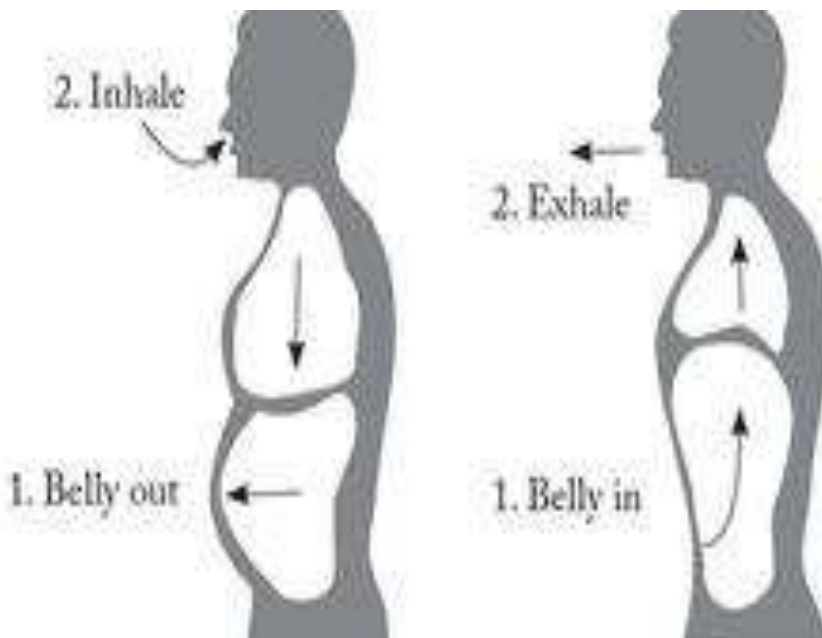
gig kíséri az önmegtartóztatás.

Az emberi test fontosságát a Biblia is hangsúlyozza. Pál (1Kor 6,19) szerint a test a lélek temploma, és Jézus is erről tesz bizonyosságot, amikor arról beszél, hogy három nap alatt felépítheti Isten templomát (Mt 26,61). A jóga a lelki előrelépés érdekében fejleszti a testet, miként a vallás is a lelki fejlődés érdekében tiszteli a templomot. A szent sátor építését meglepő részletességgel mutatja meg a Biblia, az ajándék szedéstől a füstölőszer leírásáig (2Móz 25,1-30,38), illetve a Jeruzsálemi Templom építésének a leírása is egy teljes fejezetet vesz igénybe (1Kir 6 fej). Ha egy szervetlen anyagokból épült templom ennyire fontos, hogy ilyen részletes bemutatást igényel, akkor mennyire fontos lehet egy olyan templom, mely élő sejtekből épül fel? Az ember rendeltetése a folyamatos fejlődés testi és szellemi értelemben egyaránt, a képességek párhuzamos fejlesztését pedig a jóga is képviseli napjainkban. A

tálemtumokról szóló bibliai példázat (Mt 25,14-30) is jól bemutatja, hogy az emberi képességek megőrzése önmagában kevés. Isten elvárja, hogy a tőle kapott képességeket kamatoztassa az ember. Az, hogy a jóga szerint a természet törvényeivel harmóniában kell élni,

nem lehet újdonság a kereszténység számára sem. Napjainkban lehet, hogy újszerűen hat, mivel a modern ember eltávolodott a természettől, ezzel szemben korábban még nyilvánvaló volt az ember számára, hogy a természet törvényei gyakorlatilag Isten törvényei is egyben. Az általa teremtett természet, az Ő törvényei szerint működik.

Pál apostol sorai (1Kor 9,24-25) nem kifejezetten a sport ellen szólnak. Írása egyértelműen a sportos életmódot élő görögöknek szól, akik a hétköznapi életükből vett példán keresztül könnyebben megérthették mondanivalójának lényegét. A szöveget mindig saját kontextusában kell megvizsgálni, így a hosszú távú cél - futás -, valamint a napi túlélésért folytatott küzdelem megvívása is tudatos és határozott elképzelések által lehetséges. A túlélés konkrét célok nélkül is lehetséges, de



nem mindegy, hogy miként valósul meg a mindennapok során.

Itt hozhat minőségi változást az ember életében a természetismeret és az önismereten túlmutató Istenismeret. A világ mégis elfelejtette a lélek és az élet nyugalmának legnagyobb titkát (Mt 6,19-34) „Ne aggodalmaskodjatok tehát a holnap felől, mert a holnap majd aggodalmaskodik a maga dolgai felől. Elég minden napnak a maga baja.”

Kornfeld buddhista meditációs oktató szerint részekre szakadt világban élünk és ezért pszichénk is részekre van szakadozva. Külön munka, család, edzőterem, művészet és talán a vallás is, mind külön helyen. Mindegyik jól el van szigetelve egymásól, mintha a szentséget ellehetne szigetelni mindentől. A különböző életterületek más és más szerepet kívánnak meg. Ezzel szemben az ember önerőből képtelen a megfelelő módon betölteni ezeket a szerepeket, így valóban részekre hullik, gyakorlatilag darabokra szakad, ami a modern kultúra problémáit hozza magával. Amennyiben az ember egészséges szemlétének a helyreállítása megtörténik a mélyebben értelmezett vallás révén,

úgy életének különböző területei is újra összekapcsolódnak. A vallás nem lehet csak egy szelete az életnek, mivel az egész embert átformálja, és így kihat az élet minden területére lelki és gyakorlati értelemben egyaránt. Amennyiben megvalósulása esetén még van egyáltalán létjogosultága külön-külön a két fogalomnak.

Felhasznált irodalom:

S.R Yesudian: Sport és jóga

Dr. Weninger Antal: A keleti jóga

Dr. Völgyesi Ferenc: Minden a lélek

Tanagl Harald: A táplálkozás

Paul Wade: Fegyencedzés

Anders Hansen: Szorongó agy, edzett agy

Dr. Máté Gábor és Máté Dániel: Normális vagy

Kártyikné Benke Etká: Lélegzünk és létezünk

Ming Chew: Szabadulj meg a fájdalomtól

Szücs Dóra: Az élet napos oldala

Szabó Anna: „Süss fel nap”

Szegedi László: A napfényhiány hatásai...

T. Blount és E. McKenzie: Pilates módszer

Misi



Taczman Elek rajza

Karen és én

Ismeritek Karent? Az említett hölgy nem egy létező személy. Ő egy jól körülhatárolható embertípus, egy amerikai mém. 2016-ban született meg egy Nintendo-reklámmal, azóta is töretlen sikerre van a közösségi médiában. Ha valamelyik videómegosztón rákeresünk a Karen névre, hisztiző, csóllátású, középkorú, fehér nőkről készült felvételeket fogunk találni. Mert ez Karen: egy rugalmatlan, frusztrált némbor, az, aki harsányan követeli a boltban a panaszkönyvet, vagy az, aki kikéri magának, ha rossz köretet kap az étteremben, ezért habzó szájjal toporzékol, hogy a tulajjal beszélhessen.

Hogy miért hoztam fel Karent? Néhány éve észrevettem őt magamban. Panaszlevelet írt az Eon-nak, mert a villanyóraleolvasó letörte a villanyóraszekrény ajtaját, nem túl kooperatív hangvételű levelet írt a gyereke tanító nénijének valamiért, ami jogos volt, de... És ennél a kötőszónál kell egy kis kitérőt tennünk. Ugyanis a Karenek sérelmei általában jogosak, mindenképp van

valóság alapjuk, ha törvényben vagy szokásos emberi normákban nem is találjuk meg ezeket, az ő merev világukban ezek köbe vésett emberi minimumok. „Hogy lehet, hogy rizs helyett steakburgonyát szolgáltak fel nekem a marhapörkölt mellé?! Ezt nem hiszem el! Ezért kapja a fizetését! Ott a kezében a toll és a papír. Mit lehet ezen elrontani?! Hogy végzi ez a munkáját?! Idejövök kisnyugdíjas létemre, itt költöm a kevés kis pénzem és ezt kapom cserébe?! Itt nem tisztelik a vendéget! Ezt AZONNAL orvosolni kell!”

Igen. Karen valóban rossz köretet kapott. De. De nem jut eszébe, hogy a pincérnő 10 órája álló munkát végez, nem tudja, hogy épp most tart a gyereke beszoktatása az óvodában, emiatt aggódik és máshol jár az esze, nem tudja, hogy már fél órája pisilnie kell. Ez a helyzet. Nem az igaza hiányzik, hanem az, hogy tekintettel van mások igazára is, mások normáira, arra, hogy a világ nem steril és nem tökéletes, mert sokan élünk ben-

ne. Mindig elromlik és összekuszálódik valami, az anomália elkerülhetetlen.

Hogy mikor kezdett élesebben kirajzolódni előttem a saját Karenem, nem tudom. Az biztos, hogy 2016-17 környékén elég gyakran átvette az irányítást nálam, aztán a coviddal járó világrendés elhozta az igényemet egy mélyebb önismeretre, elkezdtem terápiába járni. Akkor és azóta sok minden leülepedett bennem. Ha mostanában észreveszem, hogy közelít Karen, leültetem, megkínálom kávéval, beszélgetünk. Mert pont az kell neki: hogy emberek között legyen. Akkor szelídebb lesz. Talán pufog egy darabig, aztán megnyugszik. Megfésülöm a kócos haját, kilakozzuk a körmét aztán fogja a banya-tankot, feláll és elköszönünk.

Neked, kedves olvasó, van sötét oldalad? Hogy hívják? El szoktad küldeni néha szabadságra? Például így nyáron, ebben a nagy melegben?

Anna

Ki a szegény és ki a gazdag?

Egy gazdag apa, aki azt akarta, hogy a fia tudja, mit jelent szegénynek lenni, rávette, hogy egy napot töltsön egy farmer családdal.

A kisfiú 3 napot és 3 éjszakát töltött a mezőn.

Visszatérve a városban, még a kocsiiban, az apa megkérdezte tőle:

- Mi a helyzet a tapasztalataiddal?

- Jók – válaszolta a fiú

- Tanultál valamit? - makacskodott az apa

1 - Hogy nekünk van egy kutyánk és nekik négy van.

2 - Hogy van egy mesterséges vízü medencénk, ami a kert aljáig ér. Nekik van egy folyójuk, kristálytiszta vízzel, halakkal és más szép dolgokkal.

3- Hogy van villanyfény a kertünkben, de nekik ott vannak a csillagok és a hold, hogy megvilágítsák őket.

4 - Hogy a kertünk a falig ér. Az övék, egészen a horizontig.

5 - Hogy mi megvesszük az ételünket; ők természetik, gyűjtik és főzik.

6 - Hogy mi CD-ket hallgatunk...ők folyamatos papagájok, tücskök és más állatok szimfóniáját hallgatják...

.. mindezt néha a földet művelő szomszéd énekével kísérve.

7 - Hogy míg mi a mikrohullámú sütőt használjuk, addig amit ők főznek, olyan ízletes a lassú tűzön.

8 - Hogy mi riasztó kerítésekkel körülvéve élünk, hogy megvédjük, addig ők nyitott ajtókkal élnek, szomszédaik barátsága védelmében.

.9 - Hogy mi mobiltelefonokhoz, számítógépekhez, televíziókhöz kapcsolódva élünk. Ők kapcsolatban állnak az étellel, az éggel, a nappal, a vízzel, a mezőkkel, az állatokkal, az árnyékaikkal és a családjukkal.

Az apát nagyon lenyűgözik fia érzései. Végül a fiú arra a következtetésre jut:

- Köszönöm, hogy megtanítottál, milyen szegények vagyunk!

Napról napra egyre szegényebbek leszünk, mert már nem figyeljük a természetet!

(ismeretlen szerző)

Változás

Akkor (25 éve) még nem megtért állapotban, de valamilyen szinten már hívő voltam. Így az őszinteség is már jelen volt akkori életemben is, csak nem olyan mértékben, mint már Jézussal.

Mi változott? Megtérés előtt még az akkori ismeretségi kör állt közelebb a szívemhez, ők voltak a társaim, barátaim, családom. Úgyhogy a szívem is feljűk húzott jobban. Azután még inkább, amikor először szóltak úgy hozzám, hogy: „*amit mond felhasználható ön ellen a bíróság*”! Védtem magamat és őket, a rendőrök (bár tudtam, hogy a rendet őrzik) idegenek voltak még nekem. Így nem tudtam eldönteni, őszinteséget vagy kegyes hallgatást válasszam, úgy mindkettőből jutott. Ide is, oda is próbáltam megfelelni a magam emberi szintjén, amely akkor nagyon instabil volt. Két tűz közé kerültem (némi) Isten és emberszeretben, csak remélni tudtam, hogy nem kerülök nagyobb bajba és másokat sem keverek abba.

Gondolkodni nem tudtam tisztán, ezért inkább hallgattam

és vártam, hogy elengedjenek és..... Utána hogyan lett volna tovább, azt nem tudtam, azért átadtam magam a sorsnak, a „lesz ami lesz és ahogy lesz”-nek. Másfél év előzetes után pedig Krisztusnak!

Akkor történt bennem egy nagy változás, a régi énem meghalt és új született bennem, az Isten szeretete szülte változás Jézus Krisztus által! Ő jó sorsot kínált, szeretetet, békességet, szabadságot, gyógyulást, békés jólétet, új életet (mert a régiről végleg lemondtam, fizikai síkon is!).

Ezért nagy szükségem volt mindarra amivel csak rendelkezett Krisztus. Csak Őt láttam teljes bizalomra méltónak mindenben, és hogy meg is tudja adni és tenni, amit ígér, meg tud változtatni. Vele változott a nézőpontom is és az új szívem már a rend és béke felé húzott jobban. Nem szerettem volna bűnpártoló lenni, de mégsem lettem nyíltabb és őszintébb a rend őrei felé a régi társaimmal kapcsolatban. Mert a kegyelem Krisztustól – amely minden embernek szóló és engem is elért és megszólított - magához vett, az feljűk is élt bennem. Így Rá bízottam az egész jövőm és múltam is

az Úrra. Továbbá hittem, hogy a régi elmúlt, újjá lett minden, bennem is.

Már csak hittestvéri körben érzem jól magam. Isten ezt már előbb tudta. A rendet és a rendőrséget tiszteletben tartó szeretettel lettem új ember, és máig bizonytalanságban vagyok és büntudatom van, hogy nem feljűk voltam őszinte és nyitottabb, akik a rend fenntartásáért küzdenek és életüket kockáztatják, adják és veszélyeztetik nap-mint nap. Igen, már komolyabban gondolkodok feljűk is, és ma inkább a tisztességes, becsületes emberekhez és az őket védelmezőkhöz állóként igyekszem hirdetni, segíteni és betartani a rendet és békét. Nem Batmanként, vagy Pókemberként, nem is Supermanként stb.. De Isten Szent Lelke és Szelleme segítségével az Úr Jézus Krisztussal és Tőle kapott szerető feleségemmel valamint a Mécses értékes csapatával most már valódi hittel és reménnyel, de ami a legfontosabb, szeretettel megélni a változás örömeit!

Az Úr Jézus Krisztus szeretetével és nevében!

Szeretettel: Sándor

**M A A N D R Á S E Á
A N N A N R K E D K
A I É I O A Á K A O
E T L A T N A D M S
I Z T A T N N A E O
L S L I I I E Z I M
O I S R L A L L I L
N R O E I A T E A I
A K M N A E C N I V**

**ANDRÁS
ANNA
ANTAL
ATTILA
ÁKOS
ILONA
KATALIN
KORINA
KRISZTINA
LILLA
MEDÁRD**

**MELINDA
OTTILIA
VALENTINA
VILMOS
VINCE**

**A megfejtés a
megmaradt betűk
folyamatosan ösz-
szeolvasva:**

Mi a legnagyobb ajándék, amit én adhatok? – Újra töltve

Már eleve a 2023-as karácsonyi Mécses találkozó egy óriási nagy ajándék volt, aminek az emléke örökké élni fog a szívekben. Vagyis a kérdést és a választ akár már le is tudhatnánk ezzel, hiszen közösségi értelemben teljesen kimerítettük ezt a fogalmat, amit Ti Mécsesek és Mi Fogvatartottak adni tudunk egymásnak.

Am ezt a kérdést sok más nézőpontból is érdemes megvizsgálni, mert a közösségeken túl annyi és annyi személyes kapcsolat, ismeretség létezik (a családon belüli dolgokról nem is beszélve), hogy a végére se lehet érni. Én is csak néhány gondolatot, észrevételemet osztom meg erről, mert azokat 23-án az idő rövidsége miatt nem tudtam elmondani, vagy mert azokat mindenki nem is hallhatta.

Mindenekelőtt azt jegyzem meg, hogy „kapcsolatot” nem lehet adni (volt, aki azt írta, mondta, hogy lehet). Ez egyszerűen fogalmilag kizárt. A „kapcsolat” az van, az egy adott dolog. Kapcsolatnak nevezzük azt a viszont, amelyben kettő vagy több ismerős ember él, van egymással.

Továbbá azt is tisztázni kell, hogy egy egyszeri ajándékról beszélünk, vagy valami másról? Az alkalmi ajándék szerintem simán lehet egy tárgy, egy élmény is, nem is feltétlen szükséges, hogy én, az adó is benne legyek, hadd szóljon csak a kapóról. A másabb fajta ajándékre pedig visszatérek, hiszen előtte még egy dolgot tisztázni kell.

Azt gondolom, van két tényező, amelyek alapjaiban meghatározzák az adható ajándékom milyenségét, ha úgy tetszik, az értelmét. Az egyik ilyen a kapcsolatom foka, minősége, hogy milyen ismeretségben, közelségben állok az adott emberrel. A másik pedig az adott embernek a korlátai, lehetőségei. Mert például mit adhatnék magamból annak a hajléktalannak, akit mindennap ott érek a Tesco bejáratánál? Kétségtelen, hogy a bevásárló kocsim 100 forintos érméjével adok neki legtöbbet, még akkor is, ha italtra, cigire gyűjt, én pedig utálom az alkoholt és a cigarettát.

Ez egy futó kapcsolat, felületes ismeretség. Számos ilyen van az életünkben. Ezekért kimaxolva is csak annyit tehetünk, hogy imádkozunk értük, és ha úgy adódik, odatartjuk a másik orcánkat is.

Most nézzük a szorosabbat, a baráti kapcsolatokat és a nem tárgyi ajándékokat.

Azt gondolom, minél őszintébb, minél „igazibb” egy barátság, annál inkább ki tud teljesedni benne mindkét fél. Igen, különbözünk, más a szeretetnyelvünk, máshonét érkeztünk, más az érdeklődési körünk, más az, amiben jók vagyunk, amiben meg tudjuk valósítani önmagunk. De hogyan a kapcsolatunk alapjai és az elköteleződésünk egymás irányába sziklaszilárdak, akkor az évek alatt össze lehet csiszolódni. Ez nyilván sok figyel-

mességet, kölcsönös figyelmességet kíván. (a „figyelmesség” tőlem jött a „kölcsönös” pedig levelező partneremtől.



Ebben a csiszolódási, tanulási folyamatban pont az a szép (és ezt már nevezhetjük ajándéknak), hogy amint fokozatosan engedem el az önös dolgaimat, és bár félve mégis el-elfeledkezek magamról a barátom miatt, azon fogom kapni magam, ő is pont ugyanezt csinálja. Amit én elveszíték magamból, hogy neki adni tudjak, ő pont annyit ad nekem, amennyit és ahonnet elvettem. Az évek alatt a kezdeti félelmekből teljes bizalom lesz, a különbözőségekből pedig mint egy ötvözet, új dolgok sülnek ki.

Tehát az elengedések, a kölcsönös figyelmességek ajándéka így érik be végül feltétel nélküli szeretetté és bizalomná. Persze ez már egy olyan magas szintű dolog, amit már nem mi adunk egymásnak, hanem így kapjuk a Jóistentől.

„Micimackó:

Ne sétálj mögöttem, mert lehet, hogy nem vezetlek sehova.

Ne sétálj előttem, mert nem biztos, hogy követni foglak.

Csak sétálj mellettem és legyél a barátom.”

Ráduly Zsolt Gyula

Mindig csak adni

A jó öreg kút csendesen ontja vizét
így telik minden napja.

Áldott élet ez, fontolgtatom:
csak adni, adni minden napon.

Ilyen kúttá kellene lennem.
Csak adni teljes életemben.

Mindig csak adni?

Ez terhet is jelenthet!

Jó kút, nem érzed ezt a terhet?

Belenézek, tükre rám ragyog,
de hiszen a forrás nem én vagyok!

Árad belém, csak továbbadom,
Vidáman, csendben és szabadon.

Hadd éljek ilyen kút-életet,
Osszak áldást és sok-sok szeretetet!
Nem az enyém, Krisztustól kapom,
Egyszerűen csak továbbadom.

Ismeretlen szerző

Változtam az elmúlt években?

Az élet egy hullámvasút, egyszer fönn egyszer lenn.

Amíg a nagycsaládos létben voltam, pörögtem ezerrel. Férj, gyerekek, gazdálkodás, családtagok, barátok, önkéntesség, keresztény közösség, mindenhol helyt akartam állni. Meg voltam győződve róla, hogy úgy teszek le valamit az asztalra és akkor mutatok a gyerekeimnek példát, ha állhatatosan állok bele mindenbe. Meg is találtak egyre több kéréssel a településemen olyan ügyekben, amire nem tudtam nemet mondani. Évekig nyakig benne voltam szolgálatokban, amikből lelkiismereti kérdést csináltam és egyre leterheltebb lettem.

Szívügyem volt a fogyatékkal élők és a perifériára szorult családok sorsa. Erőmön fölül tettem, utólag láttam meg, hogy sokszor nem volt jó a sorrend, olykor a család rovására voltam távol. A férjem, ha még nem is értett mindennel egyet, de annyira hittem minden ügyben, amibe bele vettem magam, hogy „kénytelen” volt támogatni, nálam nem volt pardon.



Természetesen most már tudom, hogy Isten nem várja el ezt a vesszőfutást, nem is értem, hova is rohantam?

Aztán 2017.07.07-én 7 évvel ezelőtt összeesett a férjem, és meghalt. Innen jött egy másik időszámítás. Amikor az ember a saját otthonában tátong egy ür, hiányzik valaki, aki 30 évig oda tartozott, és visszavonhatatlanul elment, már soha nem jön haza, az nagyon megrendítő.

Átcsoportosultak feladatok, a gyerekeimmel összefogva sok dolgunk lett, a nagyok külön éltek már, a kamasz kislánnyal maradtunk egymásra utalva. Fordult a kocka, én szorultam a környezetem által támogatásra, emberek által hónom alá nyúlt Isten. A bajban mellettem voltak nagyon sokan. Teltek a dolgozós hétköznapiak, új munkahellyel, a legkisebbem is koleszba ment, és mihez nyúltam újra? Az önkéntességhez. Az Úrtól kértem, meg is adta, egy csendben, négy fal közt végezhető, a börtönbe levelezést.

Nyitott és befogadó voltam rá, ugyanilyen hozzá állású levelező partnert kaptam.

Egyszerűnek tűnik a szolgálat, de mégsem az.

Ebbe is pont úgy álltam bele mint, ahogy régen másba, de itt sokkal érzékenyebbé válik a kapcsolat, mert csak annak az egy embernek akartam lehetőségeim szerint lelkiileg segíteni.

Közben egy nagyszerű önkéntes csapat részese is lettem, ami nem elhanyagolható tényező.

3 évig kísértem Őt, mert már fél éve Isten szabad ege alatt van.



Őszinte leszek, sokat változtam általa. Sok figyelmet kaptam, de kisajátító ragaszkodást is, amittől nélkülözhetetlennek éreztem magam. Nehéz a határokat meghúzni, ha „szeretetbe” van csomagolva.

Még az elején vállaltam egy másik személyt is, őt hirtelen kellett vállalnia valakinek, úgy tűnt csak átmenetileg, de rapszódikus volt a viszony, folyton érdekes elvárásai voltak.

Nagy tanulság volt nekem az utóbbi 7 év, egyedülállóságomban. Első számú társam az Úristen volt, a befeléfordulásban, csendben, magányban más ember lettem. Az alázat gyakorlása rendszeressé vált. Értékessé vált a másik emberre szánt idő. Amikor Jézus betért a két lánytestvérhez látogatóba, Mária kitüntette a figyelmével. Ezt gyakoroltam a levelezések alatt, mert régen „Márta” voltam, a tenni valókat láttam.

Viszont felismertem egy hatalmas dolgot, magamat mindig háttérbe szorítottam, most már szeretni kéne magamat is annyira, hogy ne csak szolgáléllék legyek.

Ez nagy tanulság lett!

A Bibliában a 7-es szám a teljesség és a megújulás száma. Nagyon várom Istennel az új nyitányt!



Móni

Humor

Honnan?

A plébános az egyházi körlevél halálozási rovatában a saját nevét találta. Rémülten hívta fel püspökét, hogy az ügyet tisztázza. Az meghallgatta, majd eltűnődve felelt:

- Én is olvastam az újságot... De tulajdonképpen honnan telefonál, plébános úr?



Nem érdemes betörni egy keresztényhez

Egy vallásos családot kifigyel a betörő. Megfigyeli, hogy minden vasárnap reggel templomba mennek, ezért akkor tör be hozzájuk. Ahogy gyűjti be az ékszereket, megszólal mögötte egy hang.

- Jézus figyel téged!

A betörő azt képzei, hogy csak hallucinál, ezért nem totojázik, rámolja be az ékszereket a zsákjába. A hang újból megszólal.

- Jézus figyel téged!

A betörőnek elege lesz, megfordul, körbe néz és a sarokban meglát egy papagájt.

- Szóval te játszodozol velem! Csak nem téged hívnak Jézusnak?

- Nem, engem Mózesnek hívnak.

- De mégis, ki ad Mózes nevet egy papagájnak?

- Ugyanaz, aki Jézusnak nevez el egy pitbullt.

Turista házaspár betér a vidéki étterembe.

- Mit gondolsz, milyen lehet itt a csiga? - kérdezi a nő.

A szomszéd asztaltól átszól egy férfi:

- Pincérnek van öltözve asszonyom

A diák fizika vizsgára megy be:

- Foglaljon helyet. Utazik a vonaton, és nagyon melege van. Mit tesz?

- Lehúzom az ablakot.

- Nagyon jó. A vonat 110 km/h sebességgel halad É-ÉK irányban. Odakinn 30 km/h DK-i szél fúj. A lehúzott ablakon egy 200 mm * 1000 mm-es rés van, ezen áramlik be a levegő. A fülke térfogata 5.5 köbméter. Mennyi idő alatt cserélődik ki a fülkében teljesen a levegő?

- Ööööö...

Megbukott. Odakint elmeséli a többieknek, hogy mi történt bent. Bemegy a következő deklivens.

- Foglaljon helyet. Utazik a vonaton, és nagyon melege van. Mit tesz?

- Leveszem a pulóverem.

- De nagyon meleg van. Mit tesz?

- Leveszem az ingem is.

- Ne őrjítsen meg, 40 fok meleg van és 90% páratartalom.

- Akkor leveszem a gatyámat is.

- De hát nem látja, hogy a fülke teljesen tele van emberekkel?

- Nem bánom, akkor sem nyitom ki az ablakot!

Ácsot keresek, mert ez itt holnap már nem jön



Egy pasas lélekszakadva rohan a lejtőn haladó busz után. Odaszól egy járókelő:

- Mit erőlködik annyira? Mindjárt jön a következő!

- Az lehet, de annak nem én vagyok a vezetője!

Egy pap áll az úton a kanyar előtt nagy táblával:

"KÖZEL A VÉG!"

Egy autó közeledik, a sofőr csak legyint:

- Ezek a hitbuzgók! -, és gyorsít. Hatalmas csörömpölés hallatszik. Egy rendőr megy oda a paphoz.

- Tisztelendő atyám, köszönöm a segítségét, de a táblára azt kellett volna írnia, hogy "ÁLLJ! LESZAKADT A HÍD".



IMPRESSZUM

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

1325 Budapest, Pf. 391.

mecsesbp@gmail.com

mecses.vaciegyszahazmegye.hu

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