



MÉREGTELENÍTŐ

2021.05.szám



KEDVES OLVASÓ

A szívemre és a Te szívedre gondolok most, ezt a címlapot nézve. Az önfeláldozóan évtizedek óta működő, a test számára életet pumpáló szívünkre. Fáradhatatlanul veri az Élet ritmusát.

Mindegyikünk szíve az Élet Szerzőjének mintázata. Aki akarja, hogy éljünk, küldi az éltető erőt. Életet ad és fenntart. Igen, ilyen az anyai szív is, de ilyen minden önzetlenül munkálkodó, életet bármilyen módon menteni akaró Szív.

Most Te is bizonyára azokra gondolsz, akik boldog kis családokat hátra hagyva kiléptek a földi élet kereteiből. Anyák, akik a pusztító kór áldozatai lettek, akár éppen az életadás aktusában most a járvány harmadik hulláma idején. Nem tudjuk megérteni, és nem tudjuk elfogadni sem, hogy az árvák örökre ennek a Szeretetnek a hiányában éljék az életüket. A veszteségeink sokszor óriásiak, túlnőnek a megértésünk határain.

A következő oldalakon erről gondolkodunk. Mit kezdjünk a veszteségeinkkel? Mit tehetünk azokért, akik így lépnek be az Életbe? És akik így lépnek ki a földi létből?

Ha már elgondolkodunk, ha megfájjuk, az is nagy érték, De ha találunk olyan eszközöket, melyek gyógyírt jelentenek egy-egy ilyen mély sebre, és odatesszük ezeket az Élet oltárára, az igazán EMBERI cselekedet.

Sokan gondolkodnak a jelen pandémia háttéréről. Háborús szándékot, mérhetetlen gonoszságokat feltételezve. Nem tudhatjuk...

De nekünk vannak jó eszközeink. Nézzünk körül! Ha nem tudunk tevőlegesen segíteni, hát tegyük oda Hittel, Bizalommal a Jó szándékainkat, a Részvétünket! És a Reményünket, hogy amit hittel kérünk, az Örök Szeretet meghallja.

A hírekben szerepelt, hogy a koronavírus-járvány harmadik hulláma idején fiatalok, kisgyermeket nevelő szülők haltak meg és gyermekek maradtak árván. Áder János elmondta. „Hetek óta azon gondolkodtunk, hogyan lehetne ezen a helyzeten segíteni. Kíváncsi voltam, hány családot és hány gyermeket érinthetett eddig ez a járvány: több mint hatszáz gyermekről van szó, és több mint négyszáz családról” – hívta fel a figyelmet. A köztársasági elnök és felesége ezért alapítványt hozott létre a koronavírus miatt árván maradt gyermekek megsegítésére.



ANYA

Anya csak Nő lehet. Ez az ő kiváltsága. Az ő hivatása. A legszebb és legnehezebb. A legnehezebb, hiszen olyan hivatás, amely sosem ad szabadságot, soha nem enged pihenőt, állandó figyelmet, szeretetet, odaadást kér, vár, követel. Ám mégis szép. Mert csak ő ismeri a titkot. Az anyai szív titkát. Hogy miként válik egy új élet önálló emberré.”(Csitáry-Hock Tamás)

Az anyaság egyszerre hétköznapi és misztikus fogalom. Az anya a mindennapi tevékenységek közepette pusztán a lényével otthonosságot teremt, mosolya könnyeket szárít fel, és amikor szükséges, a legnehezebb terheket is képes elhordozni.(Kovács Viktória)

Aranyosi Ervin: Odafentről vigyáz...

Habos felhők mögül vigyáz rám egy angyal,
ha szomorú vagyok, gyakran megvigasztal.
Éppen úgy, mint egykor, mikor gyermek voltam,
mikor látta fiát bánatosan, szótlán.

Ő már felköltözött távoli mennyekbe,
én meg azért mászom dombokra, hegyekbe,
hogy közelebb legyek gyönyörű szívéhez,
s elmondjam, az enyém, nélküle mit érez.

Elmondhassam neki, mennyire hiányzik,
mikor rágondolok, szemem könnyben ázik.
Bárcsak itt lehetne, örömmel ölelném,
elszállt gyermekkorom mellette meglelném.

Hiányzik jó lelke, melyből öröm áradt,
a két szorgos keze, mely el sose fáradt.
Barna, meleg szeme, mely óhajom leste,
mesemondó hangja, ha eljött az este.

Ha eljön az este, csillagokra nézek,
sok régi emléket sorra felidézek,
és amikor végre rám talál az álom
az édesanyámat benne megtalálom

Elma Van Vliet: Apa, kérlek...

“Apa, kérlek ma egy percre
Öleld meg Anyát,
Simogasd meg a bohókán
Összefogott haját.
Nincsen ám baj,
Csak állandó aggodás az ára,
Hogy én megérkeztem
Erre a világra.
Apa, kérlek, öleld meg,
Súgd, hogy nincs hiába,
Súgd neki, hogy amit tesz
Azt nagyon jól csinálja.
Öleld meg ma helyettem is,
Én még kicsi vagyok,
Ölelem ám én is,
De a Te karod nagyobb.
Mondj ma neki valamit
Amit én nem értek,
Ami csak a Tiétek,
Például hogy "péntek".
Vagy nem tudom,
Valamit, legyen az is benne,
Hogy látod még a lányt
Akinek anyja lett a lelke.
Nem kell ide csoki, virág,
Egy ölelésben minden
Benne van, ami a megvett
Kis dolgokban nincs benn.
Nem kell ide ruha, ékszer,
Ne kerüljön pénzbe,
Hogy Tőled újra megtudja:
Ti együtt értek révbe.
Ettől lesz jó nekem is,
Ha Anya ezt megtudja,
És megöleled időnként,
Majd újra meg újra.
Szóval Apa, kérlek,
Fogadd meg a szavát
Egy gyermeknek és ma
Így öleld meg Anyát.”

"Anya, most meg Téged kérlek,
Hogy öleld meg Apát,
Ossz meg Vele ma minél több
Itthon történt csodát.
Ha pötyögtök, tudasd vele:
Egy világgal felér
A létezése, ne csak azt írd
Hogy "pelus meg kenyér".
Emlékeztess, hogy nélküle
Az egész nem lenne,
Hogy az egyik főszerep
Csak az övé benne.
Anya, kérlek, öleld meg,
Súgd, hogy nincs hiába,
Súgd neki, hogy amit tesz
Azt nagyon jól csinálja.
Mondd meg neki, hogy a napok
Néha soknak tűnnek, de
A hazaérkezése
Minden nap egy ünnep.
Mondd neki, hogy emlékszel még
A jóképű srácra,
Akivel a találkát
A lány annyira várta.
És akivel együtt lenni
Tán kevés egy élet
És ezt a szent szövetséget
Pecsételtem én meg.
Két világ közt híd Ő nekünk,
Az erő, és a támasz,
Amíg Ő őrzi a kaput,
Nem jön be a bánat.
Nyugtasd meg, hogy akkor is,
Ha épp nehéz a napja
Itthon Tőled ma is
A melegséget kapja.
Szóval Anya, kérlek
Te is halld a szavát
Egy gyermeknek és ma
Így öleld meg Apát."



Czirják Eszter: Várakozás

Emma türelmesen várt az orvosi rendelő előterében. Szerencsére nem voltak sokan. Rajta kívül két kismama ült még ott újságot lapozgatva. Ő is elhozta a könyvét, Zola Nanáját, de nem volt kedve elővenni. Jólesett csak ülni és bambulni maga elé. Az egyik kismamát behívták. Nehézkesen kerekedett fel a szűk székből, már nagyon nagy volt a hasa. Emmán még alig látszott valami. Három hónapos terhesen, amúgy is kicsit duci testalkata elrejtette, hogy babát vár. Egy fél óra is eltelt, mire a kismama kijött a szobából és a következőt szólították. A másik kismama bement, a nagyhasú nő pedig felvette a kabátját, amit már nem tudott begombolni a hasa miatt, majd elköszönt és kilépett. Emma egyedül maradt.

– Már megint – gondolta kissé keserűen. Amióta kiderült, hogy terhes, Joe nemigen nézett feléje. Az első pár napban azt hitte, hogy megijedt és majd magához tér, de amikor eltelt két hét és a férfi még mindig csak a kifogásokat sorolta, hogy miért nem találkozhatnak, akkor már sejtette, hogy egyedül lesz a terhességgel és a babával. Az abortusz gondolata fel sem merült benne, hiszen már harminchat éves volt és egyáltalán nem volt biztos, hogy lesz még lehetősége babát vállalni. Eldöntötte, hogy ha kell, egyedül neveli fel a gyereket.

Csendben üldögélt a váróban, amikor belépett egy pár. Szemmel láthatóan nagyon izgatottak voltak. A férfi nem volt túlzottan jól öltözött, a haja kissé megnőtt már, ráfért volna egy vágás, a bársonyzakója kinyúlt és megviselt volt. Ez főleg a zsebeknél látszott, ahol a telefonját és a tárcáját hordta. A nő harminc körüli, szőkére festett hajú, nem túl vonzó, de nagyon mosolygós teremtés volt. Amikor beléptek az ajtón, illedelmesen köszöntek, majd egymásba merülve folytatták a társalgást. Emma kivette a szavaikból, hogy nem biztosak még benne, hogy a nő terhes-e. Most jöttek az első vizsgálatra és hogy a férfi kislányt szeretne.

Elszomorodott egy kicsit. Ő is szerette volna valahogy így megélni a terhességét, de a dolgok másképp alakultak. Végül is nem hibáztathatta igazán Joe-t, hiszen mindössze fél éve ismerték egymást és még odáig sem jutottak el, hogy összeköltözzenek. Emmának fogalma sem volt, hogy hogyan lett terhes, mert emlékei szerint mindig védekeztek, de mégis megtörtént a dolog. Joe határozott ember volt, nagyon szigorú elvekkkel és részletesen kidolgozott elképzelésekkel a jövőjére nézve. Ugyan sohasem beszéltek még arról, hogy hogyan képzelel el a kettejük jövőjét, Emma azért remélte, hogy ő nem csak egy futó viszony lesz a férfi életében. Ma már nem volt ebben olyan biztos.

Egy hete nem beszélt Joeval, aki amióta megtudta, hogy terhes, minden héten menetrendszerűen felhívta és megkérdezte, hogy van, de a találkozásra már nem volt ideje. Emma az első néhány alkalommal próbálta rávenni, hogy legalább egy kávézóban fussanak össze, hiszen úgy érezte, ezer dolgot meg kellene beszélniük, de a férfi valami átlátszó kifogásra hivatkozva

elhárította a dolgot és minden alkalommal megígérte, hogy segíteni fog Emmának felnevelni a gyereket, ha nem akarja elvetetni.

Amikor itt járt a gondolataiban, nyílt az orvosi szoba ajtaja és kijött a másik kismama. Emmát hívták. Az orvos megnyugtatta, hogy a babával minden rendben van, mivel Emma nem volt beszédes kedvében, ezért negyed óra múlva már kint sétált a borongós májusi ég alatt.

Erre a napra szabadságot vett ki. Péntek volt és jött a hétvége. Úgy gondolta, megnyújtja egy kicsit. Ráfért a pihenés, már tavaly nyár óta nem volt szabadságon, még a karácsonyt is jóformán bent töltötte az irodában. Ráérősen sétálgatott, nézegette a kirakatokat, amikor meglátott egy kismamaruhákat áruló boltot. Belépett az ajtón.

...Nézegette a csinos pasztellszínű ruhákat, megtetszett neki egy bő, apró, sárga és rózsaszín virágokkal díszített darab, amelynek a derekát egy sárga övvel lehetett méretre összefogni. Elvonult vele a próbafülkébe és felvette. A tükörben nézegette magát és próbálta elképzelni milyen lesz, amikor a hasa mérete megegyezik majd egy hatalmas halloween tökével. Kitartotta a ruha elejét, hogy lássa, hogy néz majd ki, amikor augusztusban már látszani fog a hasa. Nehezen tudta elképzelni a dolgot, de a ruha még ilyen formátlanul is tetszett neki, ezért elhatározta, hogy megveszi. Visszavette a farmer, póló, széldzseki összeállítást, amiben volt és kilépett a próbafülkéből.

Az jutott eszébe, hogy majd csak eltelik valahogy az idő addig, amíg megszületik a baba. Akkor Joe egész biztosan beleszeret majd a picibe, és talán végre abbahagyja ezt az ostoba menekülést. Addig meglesz egyedül.

Pár perc múlva már kint is volt az utcán. Végre kisütött a nap és levehette a széldzsekit is. Besétált a városközpontba és leült a kedvenc kávézója teraszára. Rendelt magának egy teát és egy glutén és mindenmentes süteményt, hogy ne érhesse szó a ház elejét. Szerette az édességet és nem volt kedve lemondani róla, de kompromisszumokra hajlandó volt.

Jó háromnegyed órát gyíkkult a napon, aztán újra útnak indult. Elgyalogolt a főtérré és onnan pedig a kis macskaköves utcákon sétált még egy darabig gondosan elkerülve a viccesen kicsi pisilő kisfiú szobrot, amelynek a környéke tele volt nyomakodó turistákkal. Szerette Brüsszelt. Hat éve élt már itt, egy kis családi sörfőzdénél és bárnál volt marketinges. Joe-val is így találkozott. A férfinak mezőgazdasági vállalkozása volt, és ő szállított alapanyagot a családi vállalkozás által főzött különleges sörökhöz. Már másfél éve ismerték egymást, amikor a férfi randevúra hívta. Emma először nem egyezett bele a dologba, mert túl merevnek és idősnek találta a férfit, de végül beadta a derekát. Joe valóban merev volt, de ugyanakkor megnyugtató is. Ritkán sütött el vicceket, de amikor igen, Emma nem tudta megállni, hogy ne törjön ki hangos nevetésben. Joe élvezte a nála nyolc évvel fiatalabb nő energiáját és lazaságát, bár sosem tudtak igazán közös nevezőre jutni az életüket illetően. Emma laza volt és szerette a spontaneitást, Joe pedig legalább egy hétre előre mindent megtervezett. Amikor egyszer elutaztak a hétvégére, Joe nem volt képes lazítani, a szaunában öt perc után unatkozni kezdett, reggel pedig korán kelt, hogy elmenjen futni. Emma lustálkodni és

olvasni szeretett volna, ehelyett Joe szoros időbeosztás szerint múzeumokba, városnéző túrákra és botanikus kertekbe cibálta. Amikor végre hazaért, úgy érezte, hogy három napig aludna a pihentetőnek szánt hétvége után.

Hirtelen egy biciklis ütötte meg a jobb könyökét, ahogy elsuhant mellette és ez visszahozta Emmát a jelenbe. Dühösen nézett a fiú után, aki annyit sem mondott, hogy elnézést.

Emma megint Joera gondolt és úgy döntött, megpróbálja felhívni, hiszen már egy hete nem beszéltek. Tárcsázott.

– Joe McConelly – szólt bele a telefonba megszokásból a férfi. Emma tudta, hogy nem nézett a kijelzőre, mielőtt felvette a telefont.

– Szia, Emma vagyok. Csak gondoltam felhívlak, mert régen beszéltünk.

– Szia. Most nem éppen a legjobb, nem nagyon tudok beszélni. Mi lenne, ha visszahívnálak késő délután? – a férfi zavartnak tűnt.

– Rendben. Csörögj rám, ha tudunk beszélni! Voltam ma orvosnál.

– Ok, hívlak majd – azzal a férfi letette a telefont.

Emma lezárta a billentyűzetet és a sarkon állva nézett a telefon fekete kijelzőjére. Egyszerűen nem tudta mire vélni a férfi viselkedését. Azt már megértette, hogy nem akar vele együtt élni vagy összeházasodni, és ezen a baba sem változtatott, de azért meg kellene beszélniük, hogyan tovább.

Elkeseredésében felhívta az édesanyját.

– Szia anya!

– Szia! Hogy vagy? – hallotta az anyja megnyugtató hangját a telefonban.

– Voltam ma orvosnál.

– Tényleg? Miért nem szóltál! Elmentem volna veled! Olyan kíváncsi vagyok az unokámra!

– Ne haragudj! Nem is jutott eszembe. Legközelebb szólok majd, megígérem.

– Remélem is! És hogy vagy? Mit mondott az orvos?

– Megvagyok. Minden rendben. A baba a korának megfelelően fejlődik.

– Nagyon izgalmas. – az anyja boldogan fogadta a hírt, hogy unokája lesz. Mivel Emma volt az egyetlen lánya, ő volt az egyetlen esélye is arra, hogy nagymama legyen. Ahogy elnézte Emma szerelmi életét az elmúlt tíz évben, nem nagyon tűnt esélyesnek a dolog. A lány folyton valami használhatatlan férfit fogott ki. Volt videojáték függő, volt reménybeli művész, aki azóta sem futott be, meg munkamániás. Egyszóval egyikük sem volt férjnek való férfi. Joe-t még nem ismerte, de azt látta, hogy a lánya mellette sem igazán boldog. Amióta együtt voltak Emma valahogy merevebb lett és kevésbé mosolygós.

– Mi van Joe-val? – kérdezte.

– Mi lenne? – kérdezett vissza Emma, mintha nem tudná mire kíváncsi az anyja.

– Örül a babának?

– Nem tudom. Meglepte a dolog és még nem dolgozta fel.

– Három hónapos terhes vagy, nem?

– De. De tudod milyen. Merev, nehezen alkalmazkodik a váratlan dolgokhoz.

Az anyja fújt egyet.

– Három hónapnak csak elégnek kellene lennie ehhez, még ha extramerev is. –

Emma dühöt érzett a hangjában. Majdnem elsírta magát. Joe-t védeni az anyja előtt, hazudni és megpróbálni elmagyarázni, amit ő maga sem értett, nagyon megalázó volt.

– Mennem kell anya, majd hívlak – zárta le a beszélgetést Emma.

– Rendben, szia! – válaszolta az anyja és letette a telefont.

Emma majdnem elsírta magát. Olyan érzése volt, mintha egész életében csak várakozott volna valamire. Valamire, amire hihetetlenül nagy szüksége lett volna, de sosem kapta meg. Fogalma sem volt, mi az. Minden alkalommal, amikor elkezdte ezt az érzést követni, sűrű ködbe került és nem tudta elcsípni azt a valamit, amit annyira szeretett volna megkapni. Pont, mint Scarlett az Elfújta a szélben, amikor a ködben keres valamit. Dühös lett. A legszívesebben felhívta volna Joe-t és elküldte volna melegebb égtájakra.

Sétált még egy órát, azután hazament. A lakása Brüsszel belvárosában volt, egy csinos régi házban. A lakás kicsi volt, de nagyon otthonos. Emma jól keresett, de nem akart magas lakbért fizetni, ezért inkább a pici lakást választotta, így félre tudott tenni egy komoly összeget az évek alatt. Ez most nagyon is jól jött, hiszen amíg a baba kicsi, addig nem fog tudni teljes munkaidőben dolgozni, ráadásul valószínűleg egy nagyobb lakást is kell keresnie, hogy elférjenek. Ezügyben még nem döntött, egyrészt azért, mert nagyon szerette az otthonát, másrészt azért, mert nem érzett magában elég erőt egy költözéshez. Kifacsart magának három narancsot és leült a kicsi, kétszemélyes kanapéra. Körülnézett és tervezgetni kezdett, hogy hogyan alakítja át a hálószobáját, hogy beférjen a gyerekágy is. Egy fél óra után úgy döntött, elférnek majd itt. Megoldja. Ha majd a baba nagyobb lesz, akkor fognak csak költözni. Kevés barátja volt, Brüsszelben mindenki addig volt jóban a másikkal, amíg együtt lehetett a kocsmákat járni. Amikor komolyabbra fordult volna a barátság, az emberek valahogy eltűntek. Igazi barátságba csak egy lánnyal került az évek alatt, de mivel ő az EU-hoz volt delegálva, négy év után hazament. Emma azóta nem tudott komolyabb barátságot kialakítani. Voltak kollégái, akikkel jóban volt, néhány jó ismerőse, akikkel kirándulni mentek, de olyan igazán jó barátot nem talált azóta.

Ránézett az órára, este hét volt. Joe nem hívta vissza. Tárcsázta a férfi számát, de az nem vette fel a telefont, csak az üzenetrögzítője kapcsolt be. Emma felsóhajtott, egy darabig nézte a dohányzóasztalon pislákoló gyertyát és elkezdtek folyni a könnyei. Megértette, hogy egyedül kell ezt az egészet végigcsinálnia. Joe-t nem érdekelte sem ő, sem a gyerekük. Nem így képzelte el az életét, amikor tizenéves volt. Az akkori álmai szerint, mostanra már szép karrierje, csinos háza, kedves férje és két gyermeke lett volna. Csak várta, várta, hogy végre megtörténjen, amit szeretett volna. A valóság, azonban egyáltalán nem akart a terveinek megfelelően alakulni. Mintha valami gonosz kis manó állandóan eltérítette volna az életét a kijelölt vágányról. Azt sem tudta, hol tért le, melyik döntése volt az, amelyik elindította a lavinát, ami ide vezetett. Ő pedig csak várt, várt türelmesen arra,

hogy boldog legyen, hogy végre eljőjön az, amit szeretett volna. Hány és hány fiút, férfit ruházott fel olyan tulajdonságokkal, olyan értékekkel, amelyeknek a birtoklása távolabb már nem is állhatott volna tőlük, de amelyekre azt gondolta, akkora szüksége van. Azután pedig várta, várta, hogy ennek megfelelően viselkedjenek, amíg be nem telt a pohár és vagy ő vagy a másik véget nem vetett a kapcsolatnak. Hányszor képzelte már el, hogy ezzel vagy azzal az emberrel fog családot alapítani, lesz békés otthonuk, szép családjuk. Minden alkalommal csak várt, várt, hogy megtörténjen a csoda. Most azt várja, hogy Joe felhívja. Hogy ráébredjen, csodálatos, hogy gyermekük lesz, és végre elkezdhessék a közös életet. Gúnyosan felnevetett a könnyei között. Rájött, hogy ideje szembenézni a valósággal: egyedülálló, dolgozó anya lesz, egy apró lakásban Brüsszel közepén.

Sírt még egy kicsit, azután elment lefeküdni. Aznap az apjával álmodott. Az apjával, aki mindig csinált neki bolognai spagettit, mert az volt a kedvence, és aki, amikor ő négyéves volt, egyszer csak kísértelt az életükből. Azt sem tudták hová ment. Egyik nap, mire hazaértek az anyjával az óvodából, az apjának csak a hült helyét találták. Mindent elvitt. Az öltönyeit, a cipőit, a papírjait, még a közös képeiket is, amelyeken rajta volt. Emmának nem maradt tőle semmije. A döbbenet egy teljes hétig tartott. Az anyja, mint egy zombi járt-kelt a lakásban. Próbálta keresni az apját a rokonoknál, barátoknál. Kerestette a rendőrséggel is, de eredményt egyik sem hozott. Azután már nem tudtak mit tenni, csak vártak. Vártak és reménykedtek. Így teltek el hetek, hónapok. Az anyja egy fél év után feladta a reményt és depressziós lett. Évek múlva tudott csak kikeveredni belőle. Emma mindig reménykedett, hogy az apja visszatér. Még most is, ma is. Nem evett bolognait azóta sem.

Álmában Emma kapkodott a ködben, de nem tudott megragadni semmit. Nem látta, mit keres, mire vágyik, amíg egyszer csak el nem kapta egy zakó sarkát. Megragadta és minden erejével húzni kezdte maga felé. Újra kicsi volt, négy éves, és alig volt ereje, mégsem adta fel. Ezúttal nem fogja elereszteni. Tépte, cibálta maga felé a zakó sarkát. Megfeszítette az izmait. Könnyezett és kiabált az erőlködéstől, de nem jött ki hang a torkán. Félt, hogy a zakóban lévő ember nem fogja észrevenni és megint eltűnik. Ekkor meglátott egy kezet, ami lassan, gyengéden lefejtette az apró gyerekkezeket a zakó sarkáról. Az apja keze volt. Ezer közül megismerte volna. Egy hangot hallott, az apjáét:

– El kell mennem és nem jöhetek vissza. Sajnálom kislányom. Ne várj tovább! -

Emma sírva riadt fel. Megértette végre mi az, ki az, akire várt. Azóta is. Négy éves kora óta. A szombatot teljes apátiában töltötte. Csak bámult maga elé, enni is csak azért evett, mert a baba jelzett, hogy éhes.

A vasárnap is hasonlóan telt, de délutánra valahogy kezdte jobban érezni magát. Furcsa érzés volt, mintha végre megérkezett volna a saját életébe, a saját jelenébe. Körülnézett most először és nem a hiányokat látta, hanem azt, ami van. Eloszlott a köd és ő ott állt és várta a babáját. Ráébredt, hogy

biztonságban van. Van otthona, munkája, tartaléka. A cégnél, ahol dolgozik megbecsülik, rugalmasak és már jelezték, hogy várják vissza a szülés után. Rájött, hogy erős és önálló. Rájött, hogy már nem négy éves elkeseredett kislány, hanem felnőtt, talpraesett nő. Visszajött az életkedve, tele lett energiával. Lezuhanyozott, felkapta a kabátját és lement a boltba bevásárolni. Aznap este bolognai spagettit csinált magának és úgy érezte még soha nem evett ilyen finomat.

Jónás Tamás: Zokogás közben

már nem szeretni kéne ami elmúlt
már elhagyni a régit ami holt
a szemet azért nyitva hagyni mégis
a szívet zárni mégse valami bolt
mert nem szabad a non stop nyitva tartás
mert nem szabad az állandóan fáj
az eltelt idő lassan halmozódik
és elfogy a szív a vese vagy a máj
jaj édesanyám olyan egyedül vagy
olyan egyedül vagyok hogy jaj
a térdemért az alázatosságért
folyik valami háború vagy harc
de nem tudok más lenni csak az apu
az ő tartása tart az igaza
már nem tudom hogy hol laktok de kérlek
még utoljára hadd menjek haza

Garai Gábor: Jókedvet adj

Jókedvet adj és semmi mást, Uram!
A többivel megbirkózom magam.
Akkor a többi nem is érdekel,
szerencse, balsors, kudarc, vagy siker.
Hadd mosolyogjak gondon és bajon,
nem kell más, csak ez az egy oltalom,
még magányom kiváltsága se kell,
sorsot cserélek bárhol, bárkivel,
ha jókedvemből, önként tehetem;
s fölszabadít újra a fegyelem,
ha értelmét tudom és vállalom,
s nem páncélzat, de szárny a vállamon.
S hogy a holnap se legyen csupa gond,
de kezdődő s folytatódó bolond
kaland, mi egyszer véget ér ugyan -
ahhoz is csak jó kedvet adj, Uram.



Dr. Olafsson Károly Placid OSB: A túlélés szabályai a Gulágon

A túlélésnek négy szabályát állítottuk föl a tíz esztendő alatt, ezt minden fogolytársunktól meg lehet kérdezni, mert ez a négy szabály tartott minket életben. A poklot túl akartuk élni. Nem voltam hős, nem voltam vértanú, egy egyszerű emberke voltam. Túl akartam élni, túl kellett élni azt a poklot, és ennek a négy szabályát hadd szabadjon elmondanom, mert **ez azért a mostani életünkre is biztos, hogy áll.**

Első szabály: A szenvedést nem szabad dramatizálni. Attól csak gyengébb leszek, márpedig a szenvedés elviselésére minden energiámra szükségem van. Mi ezt úgy csináltuk, hogy nem engedték, hogy valaki is elkezdjen panaszkodni. Ha valaki elkezdett panaszkodni, akkor az első fél mondat után leállítottuk, és azt kértük, hogy beszéljen a szakmájáról. A tíz év alatt annyi szakmát tanultam, hogy borzasztó. A méhészetet, a pulykatenyésztést, a szőlészetet, a bányászatot, a könyvkötészetet, a kutyafülét, mert mindig a szakmájáról beszélgettünk azt, aki elkezdett panaszkodni. Az már egy fogalom volt, hogy nem szabad panaszkodni. Zárójelben mondom, hogy 1952-ben együtt ültem a moszkvai Statisztikai Intézet igazgatójával, aki azt mondta abban az időben – még ez Sztálin életében volt –, hogy a Szovjetunióban 3,5 millió politikai fogoly van 16 ezer lágerben. De hát az nem mind pusztult bele a lágerbe, hát abból százan, ezren, százezren túléltek! A kutya fáját, én sem vagyok silányabb! Ezt kellett nekünk mondani, mert ez mozgósította bennünk az energiákat, hogy túl tudjuk élni.

Tehát az első szabály, hogy a szenvedést nem szabad dramatizálni, nem szabad panaszkodni. Ma se rossz ez a szabály, ma is szeretünk panaszkodni.

A második szabály: Keresni kell az élet apró örömeit, mert az is van, csak azt nem vesszük észre. Nem volt könnyű megtanulnunk ott abban a nyomorúságban, hogy az életnek vannak apró örömei. Észre kell venni, és meg kell örövendezni, mert ez az életnek a művészete. Csak egy példát mondok, mert mindig a szemembe vágják, micsoda örömök lehettek ott. Mínusz húsz fokban erdőirtás volt. Kimentünk az erdőre dolgozni, de bennünket örökké motoztak, mert a kék parolis belső örök átadtak a piros parolis külső öröknek, és akkor megmotoztak. Ilyenkor a pufajkákat szét kellett tární, megtapogattak, hogy sugárhajtású repülő, vagy atombomba nincs-e a hónunk alatt. De ha a katona elfelejtette levenni a vattasapkámat, micsoda öröm volt, mert mire ő azt kikutatta volna, addigra én megfáztam volna. Észre kell venni az élet apró örömeit.

Akkoriban volt a helsinki olimpia. A helsinki olimpián volt első forduló, második forduló, és akkor kijön az olimpiai győztes. Olyan jóleső érzés volt, mert kellett az embernek ilyen is: az olimpián a szovjetek a súlyemelésben aranyérmeket szereztek, mi magyarok pedig megszereztük öttusában az egyéni és a csapat olimpiai bajnokságot. Az olyan jó érzés volt, amikor mondtam a szovjet fogolytársaimnak: „Ti állandóan a kolhozban zsákoltok, hát világos, hogy tudtok súlyt emelni, de a világ legintelligensebb sportja az

öttusa. Abban a magyarok az olimpiai bajnokok.”. Hiába, emberek vagyunk. Az olimpián is vannak fokozatok, és ezt úgy csináltuk az öröm észrevételére, hogy összeálltunk hatan-nyolcan reggel, hogy máma lesni fogjuk, milyen apró örömök érnek, és este, ha a káposztalevest meg a zabkását megettük, összejövünk, és aki többet tud mondani, az lesz a Jani, az lesz a győztes. Aztán a második fordulóban a győzteseket engedték össze, a harmadik fordulóban azoknak a győzteseit. Hát Istenkém, tíz év alatt volt rá idő. A harmadik forduló győztese az lett az olimpiai bajnok. Egyszer volt egy olyan olimpiai bajnokunk, aki 17-et sorolt föl. A végén azt mondta: „Gyerekek, hát én nem értem rá ma szenvedni, nekem örökké lesni kellett az apró örömeiket, és örökké mondogatnom kellett magamban, hogy föl tudjam mondani.” Hát 17-et fölmondani nem olyan egyszerű!

Hadd szabadjon még egy esetet elmesélnem egy karácsonyestről, ami a Szovjetunióban nincs. Ott az munkanap volt. A lágerben voltunk 28-30-an magyarok, és karácsonyt akartunk ünnepelni. Ha másként nem megy, akkor egész nap dolgozunk és este, ha a zabkását megettük, akkor összejövünk és ünnepelünk. Akkoriban én egy félreértés folytán festőként dolgoztam a kultúrszobában. A főnököm egy hadnagy volt, akivel én jóban akartam lenni. Hát Istenem, az vesse rám az első követ, aki nagyobb hős nálam. Ennek a hadnagynak volt egy gyermekbénulásban szenvedő négyéves kislánya, aki gipszágyban feküdt. Annak csináltam kis paprikajancsit, meg játékokat. A Szovjetunióban karácsony nincsen, de jolka van, a jolka az a fenyő. A jolkát a Kremlben is fölállították, és a pionyírok körbetáncolták január elsején. Mondom a főnökömnek, hogy hadd csináljak egy kis fenyőt a beteg kislányának. Az erdőből hoztattam egy kis fenyőfát. Azt január elsejére adtam, de azt időben meg kellett csinálni, így december 24-re megvolt. Csodálatos volt, hogy mindenki beledolgozott abba a karácsony-estbe. Két nappal előtte jött az egyik fogolytársam, hogy talált egy picike kis gyertyacsonkot. Azt a kis karácsonyfa elé tesszük, és akkor lesz egy nagy karácsonyfa-árnyék a falon. Mindenből lehet valamit csinálni. Mindenki hozott a reggelijéből egy kis kenyérhéjat meg egy kis kenyérbelet. Az ukránoktól, akik szovjet állampolgárok voltak, és ezért kaphattak csomagot, kértem egy kis fokhagymát. Azzal meg lehetett dörzsölni a kenyérhajat, az volt a kolbász.

A legaranyosabb azonban az volt, hogy két fogolytársunk akkor fenn dolgozott a láger villanyfejlesztőjében. Hozzá kell tenni, hogy a szovjet ember roppant praktikus, mert egy kiszuperált traktorból csináltak generátort, és minden lágernek saját villanyfejlesztője volt. Innen volt az őrtornyokban a reflektor és a barakkokban is a világítás. Ez a két magyar fogolytársam azt mondta, hogy ha pontosan megmondjuk, hogy mikor lesz az a negyed óra karácsony-estünk, akkor ők rövidzárlatot okoznak, mert ha rövidzárlat lesz, akkor koromsötétség lesz, és a négy őrtoronyból kezdik kilőni a színes rakétákat. Hát csillagszóró nem volt a zsebünkben, de olyan tűzijáték volt az alatt a negyed óra alatt! Ez arra is jó volt, hogy mindenki arra figyelt, minket pedig békén hagytak. Az is igaz, hogy három nap sötétzárkát kaptak érte, de édes Istenkém, valamit valamiért. A sötétzárkában is 24 óra volt a nap!

Valóban összejöttünk 24-25-en, és imádkoztunk, énekeltünk, az otthoniakra gondoltunk, aztán fogyasztottuk a „kolbászt” meg a „süteményt”. Egy kicsikét elfelejtettük a nyomorúságot, amiben éltünk. Kicsikét másként gondolkodtunk. Közben nyílik az ajtó és bejön egy fogolytársunk, egy Sztálin-díjas szovjet költő. Én ismertem, még a nevét is tudom, Nyikoláj Fagyejevics Szolovjov. Benyit, ránk néz, aztán kimegy. Mindannyian tudtuk, hogy ez most megy a parancsnokságra és följelent bennünket. A Szovjetunióban a legnagyobb vétek az összeesküvés. A gyilkosság nem érdekes, de az összeesküvés az a legnagyobb vétek. Huszonnégy magyar volt együtt: ez csak összeesküvés lehet. Azért megtartottuk tovább a karácsony-estet, de másnap iparkodtam találkozni ezzel a jóemberrel, ezzel a költővel, hátha nem találta meg a parancsnokságot. Láttam is, mondta, hogy akar velem beszélni. Azt mondta: „Tudod nagyon jól, hogy engem ateistának neveltek, de amit tegnap láttam, hogy ti a hitetektől ilyen körülmények között is tudtatok ünnepelni, ennél nagyobb Isten-érv nekem nem kell.” Földbe gyökerezett a lábam. Erre nem gondoltam, hogy neki Isten-érvnek számított az, hogy mi egy picit próbáltuk elfelejteni a nyomorúságunkat, és karácsony-estet tartottunk. Tehát a második szabály az, hogy észre kell venni az élet apró örömeit és meg kell örvendezni.

Most jön a harmadik szabály: Ha nem értek egyet azzal, hogy én hangya vagyok velük szemben, akkor nekem ebben a szituációban kell megmutatnom, hogy igenis többet érek, igenis értékesebb vagyok, igenis nemesebb vagyok, igenis emberibb vagyok, különb vagyok, mint az a géppisztolyos. Ez mozgósítja az energiákat. Szabad legyen egy példát mondanom erre, mindjárt világos lesz.

Erdőirtó lágerkörzet voltunk; 36 lágerben 52 ezer fogoly volt ott. Volt ott egy bútorgyár. Oda szállították a fát, és mi ott dolgoztunk hetvenegynéhányan. 1955. szeptember 24-én – csak zárójelben mondom, hogy a katolikus liturgiában *Fogolykiváltó Szűzanya ünnepe volt* –, hívatnak bennünket a parancsnokságra. Elénk tesznek egy papirost, hogy ez a mi repatriálásunk, alá kell írni. Soha nem hallottuk ezt a szót, ez nem rehabilitálás, ez nem amnesztia, repatriálás. Azt mondták, hogy hazaküldenek. Nem ugrottunk a plafonig, mert a tíz esztendő alatt megtanultuk, hogy a Szovjetunió ígéretet, aztán úgysem tartja meg. Most ez van, alá kell írni. Ez azt jelentette, hogy másnaptól nekünk már nem kellett dolgozni. Igen ám, de amíg az a nyolcvan ember aláírta, az egy kis idő. Nyílt az ajtó és mérhetetlen kiabálással, káromkodással bejön a bútorgyárnak az igazgatója, egy óriási ember, egy szabad szovjet ember. Éktelenül káromkodik, hogy őt ki akarják irtani, mert hogyha ez a hetven ember az utolsó öt munkanapot nem dolgozza le, akkor a harmadik negyednek a tervét nem tudja teljesíteni. Lőttek a prémiumnak. Ha egy negyedben nincs prémium, akkor az év végi prémiumnak is lőttek. Egyesek emlékeznek még rá, hogy az istenség volt a tervteljesítés és a tervtúlteljesítés. Szóval akkor ő ezt nem tudja elérni. Teljesen igaza volt, hogy ez valami szörnyűség, de vele a kutya se törődött. Akkor összebeszéltünk, és

odamentünk ez elé a nagy úr elé, lecsöndesítettük egy kicsit, és mondtuk, hogy mi magyarok garantáljuk a prémiumját.

Önként elmegyünk dolgozni erre a hat napra, hogy neki meglegyen a prémium. Hát földbe gyökerezett a lába, mert a Szovjetunió történetében ilyen még nem volt, hogy egy rab akarja kiségezni azt a nagyurat. A lényeg az volt, hogy saját önbecsülésünkbe egy kicsit erősödjünk. Ez ugye a harmadik túlélési szabály nagyon-nagyon fontos volt. Föltételeink voltak. Éjszaka nem dolgozunk, csak nappal. Azt a fizetést kapjuk, amit a szabadok kapnak a százalék munkára, a teljesítményre. Abból nem vonhatják le a világítást, kosztot, fűtést stb. mert mi már tudtuk, ha egy rubelt adnak, 99 kopejkát levonnak belőle. Mindenbe belement az a jóember. Másnap elmentünk dolgozni. Az önbecsülésünknek rengeteget jelentett. Emberek voltunk, mi akkor már 8-9 éve nem láttunk rubelt, nem láttunk pénzt, hát ugye a jó ég tudja, ha mégiscsak valahogyan hazavergődünk, jó lesz a zsebünkben egy-két rubel, ezért mi rávertünk. ... az első nap 160%-ot, a második nap 240%-ot csináltunk, a harmadik nap már 300%-ot. A guta ütötte meg a szovjet dolgozókat, mert az igazgató azt mondta, ezek a koszos magyarok tudnak 300%-ot csinálni, ti meg a 80-at nem tudjátok? Könyörgöm, ha ezek teljesítették volna a 80%-ot, akkor a normát növelték volna. Mi miattunk a csillagokig emelhetik a normát, mi azt a hat napot ledolgozzuk.

Ez apróság, de rengeteget jelentett az önbecsülésünknek. Akibe belerúgott tíz esztendeig, aki akart, akit meggyalázott az, aki akart, most megmutattuk, hogy különbek tudunk lenni. Számunkra rengeteget jelentett, hogy emberek vagyunk, hogy igenis különbek vagyunk, mint ők.

A negyedik szabály így szólt: Akinek van hová kapaszkodnia, annak könnyebb elviselnie a szenvedést. Nekünk hívő embereknek volt hová kapaszkodnunk: a Jóistenbe, és ezért nekünk könnyebb elviselni a szenvedést. Hozzáfüztük még azt is, hogy Ő, a hatalmas Isten, Ő is akarja, hogy túléljük, és ez valami nagyon nagy dolog volt. Szabadjon példát mondanom.

Egy papi embernek a napi szentmise rengeteget jelent. Hogy nekem tíz évig ne legyen szentmisém, az valami szörnyűség. Úgyhogy mindenképpen iparkodtam.

Most azt szeretném elmesélni, hogy micsoda stiklijei voltak az Úristennek, hogy milyen firkás volt a Jóisten, hogy misézni tudjak. Mert a két kezemen meg tudom számolni, hogy az utóbbi 8 évben hány éjszaka nem miséztem. Hozzá kell persze tenni, hogy 2 és 3 között, mert ilyesmire gondolni sem lehetett. Ez nem hadifogság volt. A hadifogságban a tábori lelkészeknek misézniük lehetett. Nálunk ez nem ment, mert mi politikai foglyok voltunk. Hozzá kell tennem, hogy vekkerórám nem volt, este 2 pohár vizet megittam, és az ember ettől kettőkor felébred.

A kenyérünk olyan szójás volt, hogy az nem volt jó, azzal nem lehetett misézni. Mert ugye a szentmiséhez mi kell? Kell egy fölszentelt pap, búzakenyér és bor. Hát honnan szedek búzakenyeret? Az első hónapban megláttam a következőket: a szovjet állampolgár lengyel és litván

fogolytársaim kaphattak havonként csomagot. És ezekben a csomagokban mindig volt a tetején egy ostyalap. Kérdeztem, hogy ez micsoda. Azt mondták, hogy ez náluk népszokás, úgy hívják, hogy oplátká. Ezt az ostyalapot a karácsonyfa alatt a családfő osztja széjjel a családtagoknak, ez a család szeretet-egységét jelenti. Amikor a fogságban lévő családtagnak a csomagjába tesznek egy ilyen ostyalapot, akkor az azt jelenti, hogy ő is benne van azért a családnak az egységében.

Így volt már búzakenyерem, de nem volt borom! Ott azon a vidéken, 900 km-re keletre Moszkvától, a Kujbisevszkij Krájbán júniusban még hó volt, szeptemberben már hó volt. Ott szőlő nem termett, nem is ismerték. Vodka az volt, de vodkával nem lehet misézni. Kétségbe voltam esve. De a Jóisten olyan firkás volt, hogy odaküldött az én lágerembe egy olasz jezsuitát, a Páter Leonét. Mikor én mondom neki, hogy ostyám már van, de borom nincs, és nem tudok misézni, akkor azt mondja: „Miért, ti ott Magyarországon nem hallottátok, hogy XII. Piusz pápa kiadott egy rendeletet 1942-ben, hogy ilyen körülmények között nem szükséges kírlelt bor, lényeg, hogy szőlőlé legyen?” Hát meg van oldva! A kaukázusi fogolytársaim, az azerbajdzsánok, a tadzsikok, az örmények azok mindig kaptak a csomagban egy-két fürt szőlőt, az a nemzeti gyümölcsük. Egy kenyérért, volt úgy, hogy két fürt szőlőt kaptam, s azon akkora szemek vannak, mint egy szilva. Kinyomtam: két csepp, az már szőlőlé.

Placid atya (születési neve *Olofsson*, 1916.12.23. – 2017.01. 15. Budapest,) bencés szerzetespap, tanár.

1946-ban szovjet katonai bíróság tíz év Gulagra ítélte koholt vádak alapján. Ott találta meg **új hivatását: hogy tartsa a lelket a többi fogolyban.**

Rabtársainak, majd visszatérése után tanításával, előadásaival, könyveivel azóta is több ezer embernek adta vissza a hitet és az élni akarást.

Gyurkovics Tibor: Jézus

Jézus a szalmaszál
amibe kapaszkodunk
Jézus a szakadék
amibe lezuhanunk

Jézus a kötél
amit elengedünk
Jézus a remény
amivel emelkedünk

Jézus a hangszer
amivel megszólalunk
Jézus a zene
amit elhallgatunk



Jézus tenyér
amivel adakozunk
Jézus kenyér
amit elfogadunk

Jézus penge
megsebesít
Jézus gyenge
aki megerősít

Jézus hatalom
a végeken
Jézusnak odaadom
az életem.

Elisabeth Kübler-Ross – David Kessler: A veszteség leckéje

(részlet az Életleckék c. írácból)

Életünk során lassan mindenünket elveszítjük, mégis, **ami végső soron számít, azt soha nem lehet elveszíteni.** A házunkat, a kocsinkat, a munkahelyünket és a pénzünket, a fiatalságunkat és még szeretteinket is csak kölcsönbe kaptuk. Mint minden más, szeretteink sem a mieink örökre. Ennek az igazságnak felismerésével még jobban értékelhetjük mindazokat a csodálatos élményeket, amelyekben életünk során részünk van.

Az élet több szempontból iskola, a veszteség pedig a tanulmányi követelmények fontos része. A veszteség során megtapasztalhatjuk, hogy akiket szeretünk, - sőt, néha még idegenek is - mekkora együttérzéssel fordulnak felénk. **A veszteség lyukat üt a szívünkön.** De olyan lyuk ez, amely szeretetet hív elő, és képes mások szeretetét befogadni és megtartani. **Minden, ami nem kézzelfogható** – mint az álmaink, a fiatalságunk, a függetlenségünk – **végül elhalványul vagy véget ér.** Minden csak kölcsönben van nálunk. Itteni, földi valóságunk nem állandó, ugyanígy semmilyen tulajdonunk sem az. Az állandóságot megtalálni lehetetlen, és végül megtanuljuk, hogy nem nyújt biztonságot, ha megpróbálunk mindent megtartani. És az sem nyújt biztonságot, ha megpróbáljuk kiiktatni a veszteségeket. Nem esik jól ilyennek látni az életet. Szívesebben áztatjuk magunkat azzal, hogy mindig a mienk marad az életünk és minden, amit benne birtoklunk. És nem akarunk szembenézni az utolsó rosszal, a halállal sem. A haldoklók már tudják, mit veszítenek el, és felfogják annak az értékét. **Az élők azok, akik becsapják önmagukat.** Legtöbbünk egész életében küzd a veszteséggel és ellenáll neki. **Nem érti meg, hogy az élet veszteség, és a veszteség élet.** Egy régi mondás szerint: ha sok lakodalomban táncolsz, sok temetésen fogsz sírni. Ez azt jelenti, ha sok kezdetnél vagy jelen, sok befejezésnél is ott leszel. **Ha sok a barátod, sok veszteség is fog érni.** Ha úgy érzed, hogy hatalmas veszteség ért, az csak azért van, mert olyan gazdagon megáldott az élet.

Az alább leírt 5 szint alkalmazható minden bennünket ért veszteségre.

Tegyük fel, vakon születik a gyermeked: úgy érzed, hatalmas veszteség ért, és így reagálsz rá:

- **Tagadás** – az orvosok azt mondják, de majd meglátjuk, ha nagyobb lesz!
- **Harag**: az orvosoknak ezt hamarabb észlelni kellett volna. Miért nem mondták nekünk? Miért teszi ezt Isten velünk?
- **Alkudozás**: elfogadom ezt, ha tanítható lesz és képes lesz majd felnőttként gondoskodni magáról.
- **Depresszió**: ez rettenetes! Olyan korlátozott lesz az élete!
- **Elfogadás**: a problémákkal majd sorban szembe nézünk. Végül is így is lehet jó élete, szeretettel telítve!

Nem mindenki megy át mind az öt szinten és nem ugyanilyen sorrendben. Az is lehet, hogy egy szintet valaki többször is megjár.

A veszteséggel kapcsolatban **talán az egyetlen biztos az, hogy az idő mindent begyógyít.** Sajnos, a felépülés nem mindig megy végbe közvetlenül. Inkább olyan érzés, mintha hullámvasúton ülnénk: a teljesség felé haladunk éppen, amikor hirtelen alábukunk a kétségbeesésbe, aztán haladunk megint előre. Ez a gyógyulás. Fel fogunk épülni, vissza fogunk térni a teljességhez. **Talán nem kapjuk vissza, amit elvesztettünk, de felépülhetünk.** És életünk egy pontján esetleg megérthetjük, hogy az, amit, vagy akit gyászoltunk, sohasem volt igazán a miénk úgy, ahogy azt akkor gondoltuk. És azt is meg fogjuk érteni, hogy **mégis mindig a mieink lesznek, csak valahogy másképpen.**

Amint nincsen jó rossz nélkül, vagy fény sötét nélkül, úgy növekedés sincsen veszteség nélkül. És bármilyen furcsán hangzik is, **nincsen veszteség növekedés nélkül.**

Azok, akik veszteséget szenvednek el, végül erősebbek lesznek és teljesebbek.

- Középkorúként talán elveszítjük a hajunk egy részét, de rájövünk, hogy ami belül van, ugyanolyan fontos, mint ami kívül.

- Nyugdíjba vonulásunkkor elveszítjük a keresetünket, de több szabadságra találunk.

- Időskorunkban veszíthetünk önállóságunkból, de visszakapunk valamennyit abból a szeretetből, amit mi adtunk másoknak.

- Gyakran, mikor elveszítünk valamit az életben kapott vagy szerzett javakból, rájövünk, hogy szabadabbak vagyunk, és hogy jobb könnyű csomaggal keresztülutaznunk ezen a világon.

- Néha egy kapcsolat lezártakor tanuljuk meg, hogy kik vagyunk – nem másokhoz viszonyítva, hanem mint igazi önmagunk.

- Talán épp azért veszítünk el néhány tárgyat és képességet, hogy rájöjjünk, mennyire nagyra értékeljük azt, ami megmaradt.

Az egyik legfájdalmasabb élmény a haláluk következtében elveszíteni azokat, akiket szeretünk. De érdekes az is, hogy nem a halál a legnagyobb veszteség. Inkább a szeretteinktől való elválás az, ami nagyon nehéz. Ha tudjuk, hogy valaki tovább él, de útjaink elváltak, nagyobb fájdalmat okozhat, mintha meghalt volna. A halottakkal új utakat találhatunk, hogy létükben osztozzunk, mivel a szívünkben és emlékeinkben tovább élnek.

A veszteség igen összetett és bonyolult, nemigen fordul elő önmagában, és senki nem képes megjósolni a veszteség által kiváltott reakciókat. Az érzelmek lehetnek késleltetettek és mindent elárasztók. Egyetlen veszteség sok életet érint: családot, barátokat, ápolókat. Mindenkinek fájdalmat okoz – ez elválaszthat vagy összeköthet bennünket.

Mindannyian a magunk idejében és módján éljük át a veszteségeinket. Az elfojtásban csodálatos kegyelem adatik meg nekünk. Csak akkor fogjuk átélni az érzéseinket, ha itt az ideje. Addig biztonságos helyen tároljuk őket, amíg készek nem vagyunk.

Olykor előfordul, hogy új veszteségek felidéznek a régieket. Máskor pedig nem érezzük a veszteséget, csak életünk későbbi szakaszában, amikor új veszte-

ség adódik.

Megsiratjuk azokat, akik úgy törődtek velünk, ahogy kellett, és azokat is, akik nem adták meg nekünk azt a szeretetet, amelyet megérdemeltünk volna. Mélységesen megsirathatjuk azokat is, akik borzalmasan bántak velünk. És ha szükségünk van arra, hogy megsirassuk őket, akkor meg is kell tennünk. Időt kell szánnunk arra, hogy megéljük a veszteségeinket.

Függetlenül attól, hogy a veszteség bonyolult-e, vagy sem, fel fogunk épülni belőle a magunk idejében és a magunk módján.

De bármennyire akarjuk is, nem tudjuk megelőzni a veszteségeket, vagy garantáltan veszteségmentes helyzetet teremteni. A veszteség gyakran a felnőttkorba avat be, feljogosít a továbbhaladásra. A tűzön keresztül az élet túlpártja felé.

A veszteség gyógyításának sok lépcsőfoka van. Meglátod, hogy a fájdalomtól kivezető egyetlen út a fájdalomon keresztül vezet. És meglátod, hogy képes vagy elfogadni a világot, amiben a veszteség is elfoglalta a maga helyét. És végül rá tudunk találni önmagunk és szeretteink azon eredeti részére, amely nem vész el.

A szeretet, amelyet éreztünk, és a szeretet, amelyet adtunk, nem tud elveszni.

Lackfi János: Elválasztás

Azt mondja:
lehet választani,
hogy a győztes Úrhoz
akarsz tartozni,
aki eget-földet teremtett,
egyetlen csettintésére
csaták kimenetele dől el,
secpec kettényitja a Vörös-tengert
mint egy pisztácia héját,
özönvizet bocsát
a bűnben fortyogó városokra.

Vagy a vesztes Úrhoz,
aki a szenvedés fia,
akit megaláznak,
megszomorítanak,
levetkőztetnek, véresre vernek,
átszurkálnak, leköpdösnek,
megölnek!

Mondd, te kit választanál?

Ja, nem.
Azt mondja,
nincs külön szenvedő
és diadalmaskodó Isten,
ez csak kettő az egyben alapon működik
a teljes csomagot lehet választani,
a velünk és bennünk
szenvető és diadalmaskodó Istent,
aki közel van hozzánk, vezet,
de akinek útjait sosem látjuk át.



Gondolatok a szenvedésről

Soha sem szerettem azokat, akik túlságosan is nagy szavakat mondanak a szenvedésről, előszeretettel hangsúlyozzák érdemszerző voltát, a szenvedés hősiességét, miközben maguk még nem tapasztalták annak közelségét.

A szenvedés minden embert megtör, s mindannyiunkban megannyi kérdést ébreszt. Talán az egyik leggyakoribb ezek közül, hogy vajon Isten, akinek hatalma nagy, miért nem veszi el a szenvedést, a kínt, a fájdalmat.

Jézus szenvedése és halála a válasz minderre. A szenvedések kelyhét a Mesternek is ki kellett innia. A megváltás műve elképzelhetetlen a Megváltó Passiója nélkül.

Sokat gondolkodtam, elmélkedtem azon, hogy vajon a szenvedésben mi a logika. Első pillanatra úgy tűnik az embernek, hogy az maga az értelmetlenség. Ám éppen Krisztus keresztje az, mely megköveteli tőlünk, hogy odaadóbban vizsgáljuk a kereszt titkát.

A Teremtő elgondolásában mindig érvényesül a rend, a törvényszerűség. A bűn az, mely beleront ebbe a csodálatos rendbe, s az ember életében felborul az egyensúly. Ez egy testi-lelki szerencsétlenség, melynek következtében az ember megsérül, s a sérülés fájdalmat, szenvedést jelent. Van útja a gyógyulásnak, de az a fájdalmak elviselésén keresztül vezet.

Milyen érdekes megfigyelni, hogy amikor az ember rendetlenül él, például mértéktelen az evésben és ivásban, akkor a szervezete maga kényszeríti böjtre, másnap nem tud enni, s inni is alig. Ám meg tud gyógyulni. Időre és szenvedésre van szükség. A szenvedés során sokszor ráébredünk, hogy helytelenül cselekedtünk, talán ígéretet is teszünk a megjavulásra.

Minden esetben, amikor az ember bűnt követ el, akkor valahol megsértette a rendet, felborította az egyensúlyt az ember testében, lelkében. Belerontott az Isten által megálmodott képbe az emberről, a világról. Ilyenkor jön a járható út, a szenvedés útja, melyet hittel elfogadva a legértékesebb adományként élhetünk meg. Általa visszaállítható az egyensúly a magunk állapota és az isteni elgondolás közt. A szenvedésben gyógyul a lélek. Ráébred az ember a hibáira, képes fogadalmat tenni, hogy megváltozik. A szenvedés visszavezeti az embert önmagához, s egyesít az emberiség azon részével, akik naponta szenvednek éhségtől, betegségtől.

A szenvedés képessé teszi az embert arra, hogy átélje az elégtétel lelki szükségességét, hogy meg tudjon állni saját maga, embertestvére és Isten előtt is. **A hittel megélt szenvedés sohasem veszteség.** Belőle kikerülve az ember győztesnek érzi magát, mert a legnagyobb próbatételén esett át, mely csodálatos tapasztalat élete további részére.

Amikor pedig a szenvedés egyirányú, amikor a halál utcájába vezet, akkor szerepe az, hogy az ember olyan lelki állapotba kerüljön, hogy képes legyen elszakadni a földi élettől, s az örökkévalót választani, mely egyben a fájdalmainak végét is jelentik.

Ha nem így lenne, az Isten Fia más utat választott volna, hogy megváltsa a világot. (Ft. Dobó Tibor, Keresztény Értelmiségi Kör 2011)

Orvos-Tóth Noémi a félelemről

- Egyszer, még fiatalon, egy erdőben töltöttem egyedül az éjszakát, amolyan beavatási szertartás gyanánt. Máig emlékszem rá. Rettentő volt. Azt hiszem, az volt életem leghosszabb éjszakája. Mintha minden perc egy örökkévalósággá nyúlt volna. A kicsi, kétes menedéket adó sátoron túl, az ismeretlen, ijesztő neszezések, az ágak reccsenése, a soha nem hallott meg-megszakadó vijjogások, bent a jeges rémület, a saját szívem heves dobbanásai, a bénult zsibbadás, a kiszáradt szám.

Sokat tanultam azon az éjszakán. A félelem első körében arra gondoltam, el kellene menekülni. Talán még nem késő, látok annyit, hogy elindulhatok, és megtalálom a közeli falut. Kimásztam a sátorból, és elindultam. Pár lépés volt csak, amikor rájöttem, a sötétben minden fa, minden bokor egyforma. Nem ismerem az erdőt, fogalmam sincs, hol a kivezető ösvény. Ha most elindulok, akár rosszabb is lehet. Csapdába estem. Az éjszakai erdő csapdájába. Rá kellett jönnöm, nem tehetek mást, mint várak. Cselekvés helyett hagynom kell, hogy teljen az idő. Megadni magam és viselni azt, ami van. Nem volt könnyű. Először ágáltam, áldozatnak, fogolynak éreztem magam, aki tehetetlenül vergődik.

Ahogy telt az idő, lassan kezdtem megszokni a helyzetet. A szemem hozzászokott a sötétséghez, a fülem kezdte megismerni a hangokat - én meg önmagam. A félelem már nem ijesztgetett, csendben ült mellettem. Egyszer csak valami változni kezdett. Hogy odakint kezdődött-e, vagy bennem indult el, ma már nem tudom, csak azt, hogy lassan, szinte észrevétlenül születni kezdett a fény. Felkelt a nap. Amikor kimásztam a sátorból, minden pont olyan volt, mint előző este - csak én lettem más. Valami elveszett, ám valami meglelt bennem.

Naponta kapom az üzeneteket. Kétségbeesésről, félelemről, veszteségről, csalódásról, magányról szólnak. Azt kérdezik, hogyan, merre meneküljenek, mert annyira sötét és kibírhatatlan minden. Nem tudom. Van, hogy nem lehet okosat mondani. Van, hogy a helyzeteket nem lehet kívül megoldani. Van, hogy belül kell rendezni. Van, ami elől nem lehet menekülni. Van, hogy az egyetlen tanács így hangzik: várj.

Várj és figyelj! Magadra: a fájdalmadra, a magányodra, a kétségeidre, a kételyeidre. Figyeld, ahogy lüktetnek, figyeld, ahogy változnak. Figyeld a színüket, a hangjukat, a tapintásukat. Figyeld önmagad. Aztán egyszer, nem tudom mikor, majd elindul valami. Ébredni kezd a fény. Először csak halványan dereng, majd erőre kap, végül fényesen világít. Vége a sötétnek. Ami közben történt, az mind a tied. Az volt a te küzdelmed önmagaddal. Nehéz volt, de kibírtad. Már nem az az ember vagy, akit elnyelt a feketeség.

Már az vagy, aki kibírta, és túlélte.

Egyet biztosan tudok: a sötétség túloldalán ott a fény.

V I C C O L D A L

Egy téli estén, mínusz 20 fokban és szélviharban betántorog egy ember a pékségbe zárás előtt öt perccel. Vékony kabátjában fogvacogva mondja:

- Kérek két szezámagos zsömlét.
- Kettőt? - kérdez vissza az eladó.
- Igen, egyet nekem, egyet a Marikának.
- Rendben. Marika a felesége?
- Mit gondol, ki más lehet? Talán anyám küldött ki ilyen időben?

A rabbi rettenetesen leszidja a koldust:

- A Grünfeldné adott neked egy barheszt (ünnepi kalácsot), és erre te hálátlanul bedobod kővel az ablakát?
- Rabbi, az nem kő volt - feleli a koldus -, hanem ugyanaz a barhesz.

- Papa! Milyen a házasság? - kérdi a hat éves gyerek az apjától
- Olyan, mint egy sivatagi délibáb. A távolban paloták, pálmák, tevék látszanak. Aztán amikor közelebb érsz, akkor eltűnik a palota, a pálmák, és kettesben maradsz a tevével.

A nagypapa kinyitja az egyik szekrény ajtaját, és keresgélni kezd a polcokon. A nagymama megkérdezi:

- Mit keresel?
- Semmit!
- Nem ott van, hanem az ágy alatt!

Édesanyám, megvolt az első komoly veszekedés közöttünk! - mondja az ifjú feleség anyjának.

- Ne keseregj leányom, minden házasságban előfordul az ilyesmi.
- Jó, jó, de mit csináljak a hullájával?

Külön szobában alszunk, külön eszünk, külön megyünk nyaralni. Megteszünk mindent, hogy egyben tartsuk a házasságunkat.

Két apáca megy az úton egy kocsival. Egyszer csak kifogy a benzin, ezért bemennek egy közeli farmra kérni egy keveset. A farmer, mivel nem talál más edényt, egy régi bilibe tölti nekik a benzint. Az apácák visszamennek az autóhoz, és éppen töltik bele az újonnan szerzett üzemanyagot, amikor arra megy egy rabbi és így szól:

- Nővérek, igaz, hogy a vallásukkal nem értek egyet, de a hitüket, azt igazán csodálom!

Egyszer Szent Péter kapujánál összegyűlik mintegy tucat elhunyt férj.
Szent Péter megkéri őket: a papucsférjek álljanak balra, a nem papucsférjek álljanak jobbra.

A jobb oldalon csak egy férj áll. Szent Péter kérdi tőle:

- Fiam te azért álltál oda, mert te nem voltál papucsférj?

- Nem. Nekem a feleségem mondta, hogy ide álljak.

A fiatal házaspár vesz egy új szekrényt.

A férj hajnalban elmegy dolgozni, és amikor reggel az első villamos elmegy a ház előtt, a szekrényajtó magától kinyílik.

A feleség becsukja, de a következő villamosnál megint kinyílik.

Ez így megy egész nap, mire a feleség megunja és felhív egy asztalost, hogy szerelje meg.

Áll a szerelő meg a feleség a szekrényajtó előtt, és amikor a villamos jön, az mindig kinyílik.

- Hát sajnos innen nem látok semmit, lehet, hogy belül van a baj, én beállok a szekrénybe, hátha belülről látom, mi a hiba. - mondja a szerelő.

Amikor a szerelő beáll a szekrénybe, a feleség rácsukja a szekrényajtót, pont megérkezik a férj, veszi le a kabátját, és be akarja akasztani a szekrénybe, amikor meglátja bent a szerelőt.

- Maga mit csinál itt? - kérdi.

- Mondja, elhiszi nekem, ha most azt mondom, hogy a villamosra várok?

Reggel, alighogy felébredtek, az asszony kinézett az ablakon és látta, hogy a szomszédasszony a mosott ágyneműt teregeti az erkélyen.

- Nézd milyen koszos a fehér ágyneműjük mondta a férjének.

A férje tovább olvasta az újságot, nem figyelt fel az asszony megjegyzésére.

Minden alkalommal, amikor a szomszédasszony a mosott ágyneműt teregette, az asszony csodálkozott, hogy milyen szürke. Egy szép reggelen kinézvén az ablakon, felkiáltott:

- Ó! Ma tiszta az ágynemű! Úgy tűnik, megtanult mosni!

- Nem, drágám. Ma korábban keltem és lemostam az ablakokat.

- Pontosan rád illik egy közmondás.

- Melyik?

- Akinek az Isten hivatalt ad, észt is ad hozzá.

- De hisz nekem nincs hivatalom.

- Na látod, éppen ezért találó.

- Mi bizonyítja, hogy Isten szereti a szegényeket?

- Sokat teremtett belőlük.

A fiatal jegyespár éppen az esküvőjük előtti napon szenved autóbalesetet. Mindketten meghalnak és felkerülnek Szent Péter színe elé. Ott aztán megkérdezik, hogy lehetséges lenne-e, hogy összeházasodjanak a Mennyországban?

- Jól van, várjatok itt, gondolkodjatok el azon, tényleg szeretnétek-e házastársak lenni. Nemsokára visszajövök, ha még akkor is szeretitek egymást, akkor nem bánom.

Eltelik hat hónap, majd Szent Péter megjelenik egy pappal az oldalán:

- Na, gyermekeim, hogyan döntöttetek?

- Még mindig szeretjük egymást, és szeretnénk összeházasodni! - feleli a fiú.

De azt azért megkérdezném, ha mégsem sikerül a házasság, elválhatunk?

- Az lehetetlen! - mondja Szent Péter.

- Hat hónapba telt, mire találtam itt fent egy papot, mit gondolsz, mikorra találnék egy ügyvédet?

Mohamed megy a sivatagban, előtte 100 méterrel halad a felesége.

Találkoznak régi cimborájával, Alival, aki rögtön meg is kérdezi:

- Te, Mohamed, a Koránban meg van írva, hogy a feleség csak utánad mehet!

- Hát tudod Ali, amikor a Koránt írták, akkor még nem volt elaknásítva a sivatag...

Pistike megkérdezi az apját:

- Apuci! Van az Istennek felesége?

- Dehogyan van - feleli a papa -, hiszen akkor nem lenne mindenható.

Hárman állnak egy Ádám és Éva kiűzetését ábrázoló festmény előtt: egy angol, egy francia és egy orosz.

- Nézzék ezt az elegáns, tartózkodó kifejezést az arcukon - mondja az angol. Teljesen biztos, hogy Ádám és Éva angol volt.

- Ugyan, nézzék, milyen szépek. Emellett teljesen meztelenek, így biztos, hogy mindketten franciák voltak - így a francia.

- Önök tévednek. Nézzék meg jobban a képet! - mondja az orosz. – Nincsen ruhájuk, egyetlen ételük van, az alma. Ennek ellenére azt hiszik, hogy ez a Paradicsom, így biztos, hogy oroszok!

- Miért teremtette isten utoljára a nőt?

- ???

- Nehogy beleszóljon a teremtésbe.

EZ ITT A RÁADÁS:

Egy ismerős megkapta második oltását az oltóközpontban. Hazafelé menet azt vette észre, hogy homályosan lát. Otthon felhívta az oltóközpontot, hogy tanácsot kérjen, kell-e orvoshoz vagy kórházba mennie. Azt tanácsolták, hogy NE menjen se orvoshoz, se kórházba. Viszont azonnal térjen vissza az oltóközpontba a szemüvegéért, amit ott felejtett.

Másnap a szomszéd már elmondta mindenkinek, a szomszédja megvakult az oltás után!

És ez azóta is csak terjed, csak terjed, csak terjed....

