



MÉREGTELENÍTŐ

2025.08.szám



KEDVES OLVASÓ!

Bizonyára Te is érzed azt a rohanó tempót, ami napjainkra jellemző. Én most az Ünnepre készülve lassítok, és kérek, lassíts Te is! Nézzünk rá az életünkre, és a minden napi kenyerünkre! Még élénken él bennünk a néhány hete megélt iszonyú, égető hőség, és vele az aszály. Egy szál zöld fű sem volt látható, csak a jól locsolt kertekben. Félelmetes volt, mi lesz a természettel, de főleg, mi lesz a kukoricával, a gabonával, a kedves madarainkkal. És mi lesz az emberrel, ha a klíma ilyen keservesen kibírhatatlanná válik. Mi lesz a most születő kicsi emberekkel, nem élhetünk állandóan klíma berendezés árnyékában. Mi lesz a szabadban dolgozókkal? Hát egy időre megmenekültünk, mert a természet ránk zúdította a hetekig visszatartott csapadékot, lett belőle özönvíz, áradás, sok pusztítás.

Szegény természet olyan lett, mint ma az emberiség, aki nem tudja, mit kezdjen magával, egymással, csak üt-vág-bánt-harcol végtelen nagyképűséggel. Miközben milliók szenvedik meg az irgalmatlanságot-gonoszságot a háborúban és az éhínségben.

Hát így került elém ismét az alábbi vers, és most nagyon eltalált. Ahogy a költő - felelősséget érezve népéért – a szavait, tanítását kenyérként, étékként akarta adni, ilyen szándékkal születik havonta ez az újság. No, ne hidd, hogy hozzá mérjük magunkat, nem! De hasonlóképpen mi is adni akarunk szépet, békését, derűset is. És azt, hogy érezzünk mindannyian felelősséget kis hazánk acsarkodói között, a háborúskodó népek között. Méregtelenedj és méregtelenítsd a környezetet!

Mert Rajtad is, rajtam is múlik!!

Reményik Sándor: Mindennapi kenyér

Amit én álmodom
Nem fényűzés, nem fűszer, csemege,
Amit én álmodom:
Egy nép szájában betevő falat.
Kenyér vagyok, mindennapi kenyér,
Lelki kenyér az éhező szíveknek,
Asztaláldás mindenki asztalán.

Kenyér vagyok, mindennapi kenyér,
Nem cifraság a szűrön,
Nem sujtás a magyarkán,
Nem hívságos ünnepi lobogó,
Kenyér vagyok, mindennapi kenyér,
Nem pompázom, de szükséges
vagyok.

Kenyér vagyok, mindennapi kenyér,
Ha tollat fogok: kenyeret szelek.
Kellek, tudom. Kellek nap-nap után,
Kellek, tudom. De nem vagyok hiú,

Lehet magára hiú a kenyér?
Csak boldog lehet, hogy megérte ezt.
Kellek: ezt megérteni egyszerű,
És – nincs tovább.

Az álmom néha kemény, keserű,
Kérges, barna, mint sokszor a
kenyér,
De benne van az újrakezdés magja,
De benne van a harchoz új erő, –
De benne van az élet.

Az idő bölcsessége

„...Saint-Exupéry kis hercegének egy élményével szeretném kezdeni: a kis herceg elhagyta bolygóját, hogy meglátogasson néhány másikat a világegyetemben. Az első bolygón egy hatalomvágyó uralkodó lakik, a másodikon egy hiú ember. Járt a harmadik bolygón is; ott egy mélabús iszákos élt, aki azért iszik, mint mondja, hogy elfelejtse szégyenét.

“A felnőttek kétségkívül igen különösek” – jegyzi meg magának mindig a kis herceg – és világúri utazásának negyedik bolygójára érkezik:

A negyedik bolygó az üzletemberé volt. Ennek annyi dolga volt, hogy még csak föl se nézett, amikor a kis herceg megérkezett.

Jó napot! – mondta a kis herceg. – Uraságodnak kialudt a cigarettája.

Három meg kettő, az öt. Öt meg hét, az tizenkettő. Tizenkettő meg három, az tizenöt. Jó napot! Tizenöt meg hét, az huszonkettő. Nem érek rá újra rágyújtani. Huszonhat meg öt, az harmincegy. Hopp! Tehát összesen ötszázegymillió-hatszázhuszonkétezer-hétszázharmincegy.

Ötszázmillió micsoda?

...Csillagok?

Az, az. Csillagok.

És mit csinálsz azzal az ötszázmillió csillaggal?...

Semmit. Birtoklom őket.

Birtoklod a csillagokat?

Igen....

És mire jó neked, hogy birtoklod a csillagokat?

Arra, hogy gazdag legyek.

És mire jó a gazdagságod?

Más csillagokat is megvenni, ha történetesen talál valaki....(Saint-Exupéry)

Az üzletember nagy komolysággal számolja vagyonát. A kis herceg számára idegen ez a fajta komolyság, mert neki van ideje, hogy elvesztegessen, elajándékozza; sok ideje jut gondolkodásra és álmodozásra és arra, hogy szemlélődjék a csillagokon.

Sajnos, sokan vannak közöttünk, akik az idegzeti és lelki kikapcsolódás drága pillanatát mindig halogatják, végül teljesen feladják és elfelejtik, mert erre nem áll rendelkezésre idő. Valójában soha senki sem fog munkája végére érni, egyetlen hivatásban sem állíthatja valaki, hogy maradéktalanul elvégezte a munkáját. A bölcs ember tudja, hogy az élethez neki magának kell időt *biztosítania*, mert senki más nem fogja azt odaadni neki. És itt érkeztem el a jelen fejezet címéhez, az idő bölcsességéhez....

Ez a másnak tanácsokat osztogató üzletember kétségkívül intelligens, okos valaki, de van, amit még nem értett meg: hogy magunknak kell időt szánni rá, hogy élhessünk; ez még nem világosodott meg előtte, és így azt sem tudja, hogy az idő elragadhat minket és megszállottjaivá válhatunk. SZÁNJUNK IDŐT MAGUNKNAK AZ ÉLETRE!

“Megemlékezzél arról, hogy a hetedik napot megszenteld!”

Egészen bizonyos, hogy itt nem a miselátogatásról van szó elsősorban, mert az Ószövetségben még nem volt mise. Az ünnepnap a munka abbahagyását jelenti és pihenést, nemcsak számodra, hanem szolgálód, szolgálód, ökröd és szamarad számára is – nekik is időt kell ajándékoznod! Engedd, hogy ők is *élhessenek!* Hagyd őket élni! Akkor fogod Isten gondolata és parancsa szerint megünnepelni a hetedik napot.

“Isten megáldotta és megszentelte a hetedik napot, mert azon egész teremtő munkája után megpihent.” (Ter 2,3)

Ha Isten tíz parancsolata egyikét a *pihenés művészetének* szenteli, akkor ez nyilván elmélkedésre ösztönöz minket. Eközben szoros kapcsolatot fedezünk fel a pihenés, a belső elmélyedés meg az imádság között. Tulajdonképpen minden békés kikapcsolódás már imádság, és a pihenni nem tudás oka gyakran az imádkozni nem tudásban rejlik.

Szakítsunk időt az ÉLEThez - ezt kellene újra megtanulni korunk túlhajszolt és ingerült emberének. És ez az útjelző tovább vezet minket, mert a *szeretnek* is idő kell, sok idő, és *szánnunk* is kell rá időt!

A barátság és a szeretet időt kíván! Hányszor szűnik meg egy szerelem, mert nem szentelték rá a megkívánt időt, és hányszor hervad el a barátság ugyanebből az okból! És egy család élete is akkor egészséges, ha időt szánnak egymásra. A családi étkezés és annak egész értelme és célja elhalt. Boldog az a néhány háztartás, ahol még győzik, hogy a családot a közös asztal körül rendszeresen összegyűjtsék és egymást meghallgassák! Manapság is mindenütt hirdetik a családi élet értékét, de ezt nem említik meg az effajta nyilatkozatokban. Egy művészet újratanulásáról van szó, az igazi együttlét és együttélés művészetéről. Az időelem nélkülözhetetlen egy jó család felépítéséhez, ezért az embereknek erre időt kell szánniuk.

Tudjuk, hogy egyes férfiakat teljesen fölemészt a munkájuk. Ha egy ilyen mégis házasodni szeretne, akkor az első megfontolandó dolog az időáldozat legyen, amelyet a házaselet oltárára helyez, hogy ne a legfontosabb dologban csalja meg az asszonyt és a gyermekeket. Itt különösen a felnövő gyerekek igényeire gondolok, akik úgy szeretnek aktívan részt venni a családi életben! Ott akarnak lenni mindenütt, mindent át akarnak élni és együtt csinálni; ez az ő egész gyermekboldogságuk. Ezen állapíthatjuk meg a gyermekek harmonikus fejlődését, vagy az ellenkezőt. Sajnálkozva állhatunk a problémás fiatalok előtt, akiknek annyira hiányzott éppen ez a boldogság.

Idő kell a SZERETEThez - ide tartoznak a családi kirándulások, vándorlások, túrák, kis tanulmányutak is. Bizony időáldozat, de olyan, amelyen áldás van, mert csodálatos módon egyesíti a családtagokat. Az ilyen idő, mint családi élmény, egy életen át felejtethetetlen marad. Ne beszéljünk a drága, elveszett időről, mert életünknek más értékmérője is van, mint a számok szerinti produktivitás és rentabilitás. Legmagasabb életérték mindig a szeretet marad és ezt egymás között kell kibontakoztatnunk! Értékeket hozunk így létre, melyek nem mérhetők és az áldozathozatal pillanatában teljesen

kiszámíthatatlanok. Az egyik oldal vesztesége a másik oldalon nyereséget hoz, amely a veszteség összegét végtelen mértékben meghaladhatja!

Akad, aki drága idejét szorosabbra fogja és koncentráltabban próbálja kihasználni. Ez azonban illúzió marad, mert a megrövidített idő sovány ajándék. Mert egy sietős együttlét során nem jön létre igazi találkozás és belőle nem következik kölcsönös megértés. ... Vannak emberek, akik boldogok lennének, ha felfedeznék a kapszulanyeléses étkezést, hogy ne kelljen naponta háromszor időt vesztegetni az asztalnál. Tehát Isten veletek zamatos arab ürüpecsenyék, rafinált ázsiai rizsételek, ízletes, többfogásos európai menük! Isten veletek? Nem, én remélem, hogy a férj mindig örül majd a tűzhely illatának, a szeretteivel és kedves barátaival elköltött lakomának. Emberi életünk nem hagyja magát időben összemarkolni, ha arról van szó, hogy kielégüljünk. És még hány képet hozhatnék föl mindennapi életünkből!...Ezért inkább ki-ki magára gondoljon és kérdezze meg, hogy elég időt hagy-e a szeretetnek, vagy talán önelégülten azt hiszi, hogy ő már teljesítette kötelességeit?

... Meghallgatva, odafigyelve értjük meg a másikat, míg a ki nem mondott dolgok alapjaiban mérgezzhetik meg közösségi életünket.

És a felnövekvő gyermekek! Szülők, szánjatok rájuk időt, amikor felajzott szívvel beviharzanak a lakásba és tajtékozó örömeiket akarják veletek megosztani, vagy egy erős élményen akarnak túladni. Kérlek titeket, sose némítsátok el őket azzal a szörnyű ürüggyel: MOST NINCS IDŐM!", hanem hagyjatok abba mindent, mert ezekben a ritka pillanatokban semmilyen munka sem lehet fontosabb, mint hogy most *meghallgassátok* őket, készséget tanúsítsatok irántuk, beleélést, együttérzést! Különből később majd bűnbánóan kell emlékeznetek azokra a visszahozhatatlan pillanatokra és elmulasztott lehetőségekre, melyekben fiatokkal vagy lányotokkal fontos kapcsolatot teremthettek volna.

Ha engem, mint papot valaki megkérdez: Atya, lenne számomra egy kis ideje?" – azt felelem: Magától értetődik, hogy van!" Nem mintha szabad lennék és időm volna, hanem mert szabaddá kell tennem magam. Mivel sohasem jutok munkám végére, ezért időt kell szakítanom. És ha azután érzem, hogy valami fontos dologról van szó, megpróbálom nem tudomásul venni a múltó időt, és teljes mértékben jelen lenni. Ha rólam lenne szó hasonló helyzetben és az a másik az óráját nézegetné, én egy szót sem bírnék kinyögni. Némelyik emberi probléma két-három órás beszélgetésbe kerül, nem mindegyiket lehet 10 perc alatt elintézni.

A pszichoanalitikus gyakorlatban a **BESZÉDTERÁPIÁT** alkalmazzák, és azt értik ezen, hogy a kimondott szó *gyógyítóan* hat. Meghallgatás révén gyakorolt gyógyító művészet ez, amely széttört kapcsolatok romjaiból nő ki, mivel az emberek felhagytak azzal, hogy időt szánjanak magukra és meghallgassák egymást. Így manapság olyan esetekkel találkozunk, amelyek csak három-öt év múlva gyógyulhatnak, és minden foglalkozás két-három óráig tart. Tudjuk, mennyire döntő szerepet játszik az időtényező, mert a

főproblémát beárnyékolják vagy teljesen eltakarják más gondok és nehézségek, amelyekről a segítséget kereső előbb órákon át óhajt beszámolni. Szüksége van erre az időre, hogy lassan, tapogatózva eljusson a tudatosan vagy tudatlanul rejtegetett problémájához, és akkor végre a szavakkal együtt folynak a felszabadulás könnyei. Számomra világos, hogy odaadó időm nélkül mindez meghíúsult volna! Nem éppen egyszerű ez az odafigyelés, sőt igen nehéz és személyemre nézve az aszkézis egy formájának tekintem – azzal a tudattal, hogy a mélyben lehet segíteni. Az igazi meghallgatásnak mélységes hatása van.

Időt szánni az odafigyelésre, mert ember *csak az időben* épül fel és az idővel nem köthetünk alkut. Minden nevelés, minden belső növekedés megkíván egy bizonyos mértékű időt, ezt mindannyian tudjuk. ...

Amikor én annak idején felismertem szerzetesi hivatásomat, érdeklődtem a jezsuita rend és annak képzési ideje iránt. De amikor azt hallottam, hogy 14 évig tart, le voltam sújtva.... Végre-végre hátam mögött tudtam az alexandriai Szent Márk-kollégiumot és fellelegezve túl voltam minden iskolai dolgon – és most további 14 ilyen év?! A jezsuiták biztosan bolondok, gondoltam. Csak később értettem meg, hogy ez a rend nagyon is tudatosan áldozza fel a papok gyors bevetését a későbbi idő mélyreható teljesítőképessége érdekében. Én legszívesebben azonnal indultam volna, nekem sietős volt! Lassan be kellett látnom és elfogadnom ezt a “késést”, és végül is nagy bölcsességet találtam a szigorú és komoly tanulmányok véget nem érő éveiben. Mit is írnak a beduinok a sátor falára? “Türelem az öröm kulcsa.”

Hallgassanak meg ebben az összefüggésben egy részt a **ZORBÁSZ, a görög című könyvből:**

“Eszembe jutott egy reggel, amikor egy fenyőfán pici lepke bábját vettem észre abban a pillanatban, amikor felpattant a burok, és a lepkévé vált hernyó készült napvilágra törni. Vártam, vártam, de késett, s mivel siettem, ráhajoltam és elkezdtem leheletemmel melegíteni. Türelmetlenül melegítettem, és a csoda kezdett kibontakozni előttem, gyors és természetellenes ütemben, kinyílt az egész burok, és kibújt a lepke. Ám sohasem felejttem el undoromat: szárnyai ráncosak maradtak, az összehúzódott testecske remegett, s küszködött, hogy kitárja a szárnyát, de nem tudta, s én igyekeztem, hogy segítsek neki a leheletemmel. Hiába, hiányzott neki a türelmes érés és a napfényen való lassú kibomlás, most már késő volt. Leheletem idő előtti kibomlásra kényszerítette a lepkét, ráncosan, koraszülöttként jött napvilágra. Éretlenül bújt ki, reménytelenül mozdult meg, és nemsokára meghalt a tenyeremben. Azt hiszem, e lepke pelyhes teteme a legnagyobb teher az életemben, lelkiismeretem legsúlyosabb terhe. És íme, ma értettem meg mélyen: halálos bűn siettetni az ősi törvényeket, bizalommal kell követnünk a halhatatlan ritmust. Összekuporodtam egy sziklán, hogy nyugodtan megemésszem ezt a szilveszteri gondolatot. “Ó, ha tudnám – gondoltam magamban – ezt az újévet szabályozni, hisztérikus türelmetlenség nélkül! Milyen jó is lenne, ha ez a kis lepke, amelyet sietségemmel megöltem,

mindig előttem repülne, és mutatná az utat!” (*Nikosz Kazantzakis*)

.... Gondoljunk ezekre a költői szavakra, Kedves Barátaim, amikor sietünk és siettetjük gyermekeink nevelését. Tiszteljük az élő növekedés ritmusát és **várjuk meg az érést az IDŐBEN!** Nem szabad a gyermek lelkét egy túl erős érintéssel felnyitni, mert kibontakozik az magától, mihelyt a klíma erre kész. Miért félszeg egy gyermek a felnőttek körében? Mert a felnőttek légköre nem azt a gyermekklímát testesíti meg, amely a kis lény fejlődésének kedvezne. És minél erősebben parancsolunk rá a gyermekre, hogy ne legyen félszeg, annál jobban visszahúzódik magába. A rügyet nem az ujjainkkal nyitjuk! Végtelenül sok melegséget, bizalmat és időt kíván egy gyermek, hogy kiviruljon, mint egy virág. Virág a gyermek is!....

Az időben történik a növekedés, mert az idő alkotó jellegű. Az a művész, aki nem hordozta szíve alatt hónapokig a művét és az nem keringett ott ereiben, nem dobbant együtt szívével, létrehoz ugyan valamit, de nem igazán művészi alkotást. Miért? Mert nem ment át benne az a mű az időbeni érlelődés tapasztalatán.... Elképzelem LA FONTAINE erőlködését híres meséinek javítása közben. Én láttam ezeket a javításokat! Hihetetlen, mennyit küszködött egy-egy szóval az egyszerű, józan szövegben, amely mögött aprólékos munka, végtelen türelem, fájdalmas aszkézis állt.

Évszázadokon vagy évezredekken át vehetjük szemügyre és megállapíthatjuk, hogy a növekedéshez és éréshez szükséges időtényező jelentősége változatlan. ...

Rilke mondta egyszer, hogy az embernek egyetlen vers megírásához sok várost kell látnia, igen sok embert megismerni, állatokat és növényeket kell jól megérteni annyira, hogy magunk érezzük a madarak röptét és tudjuk, hogyan nyílnak ki reggel a gyengéd virágkelyhek. A vers legyen a teljes élet zsákmánya! Ha mindazt, amit az ember magában összehordott, tíz sorba besűrítjük, akkor lesz ez a tíz sor jó... Testünkbe kell beengednünk a külső világot, hogy megkóstoljuk, lépjen be a szívünkbe, hogy ott – és nem máshol – szemlélődve nézzük. Csak ekkor születhet meg ez a világ másodsor is, mint ragyogó csillag – a költői szavakban. A valódi költemény a világ és az ember házassága, a természet és az emberi szív egybekelése. Csak ebből a szerelmi házasságból tud alkotni az igazi költő.

Minden alkotás gyökere az időben van, és ott, az időben található meg *minden dolog lelke*. Honnan van az, hogy egy szerző egyik vagy másik művében magunkra találunk? “Szívemből beszél! – súgjuk megdöbbenve – “ez én vagyok!” Itt mutatkozik meg a titok: az igazi költő mélyen megragadja a világot és maga is mélyen aláérezkedik saját lelkébe, egészen az alapokig, ahol már **eléri az övezetet, amelyben mindannyian egymásra találunk és egyek vagyunk**. Ebből a gyújtópontból kiindulva alkotja és formálja meg művét, amelyben az emberiség láthatatlanul közösségben él egymással, így a mű a mi *alkotásunk* lesz, amelyben magunkra ismerünk.

/P.Henri Boulad S.J.: Minden kegyelem – részlet/

Folytatjuk...

Berényi Mihály: A példakép

Magányos vagy?
Csak kérd, hogy jöjjön,
bárhol élsz
e zsúfolt Földön.

Ő létezik,
Itt jár, itt lépked.
Tudom, hogy Ő
a példaképed.

Ő büntelen,
Ő mindig tiszta,
Nem szennyezi
az élet piszka.

Beszéde halk,
miként a sóhaj
Erős. Nem sír
folyton, hogy " Ó , jaj!

Ha búslakodsz,
vígasztal nyomban.
Itt lakik bent,
e szép templomban.

Nem átkoz el,
terád csak jót szól,
Országá vár,
kuvik ha jósol .

ooo

Ő túl halk

Figyelj, ha csönd van, hiszen Ő túl halk.
Szelíd szavait elnyomja a zaj,
pedig oly fontos e bűnös mában,
hogy odafentről minden szót jól hallj.

ooo

Dsida Jenő: Mosolygó, fáradt kívánság

Jó volna ilyen édes-álmosan
ráfeküdni egy habszínű felhőre,
amíg az égen lopva átoson.

Leejtett kézzel, becsukott szemekkel
aludni rajta, lengve ringatózni
acélkék este, bíborfényű reggel.

Felejtve lenne minden lomha kín,
álmot súgna illatosan, ágyam:
vattás-pihés hab, lengő grenadin.

És az Isten sem nézne rám haraggal,
csak mosolygva sutogná a szélben:
szegény eltévedt, fáradt kicsi angyal.

A megsértődésről

„Nemrégiben részt vettem egy beszélgetésben, ahol szóba került ez a téma. Rajtam kívül még ketten voltak ott, egyikük megsértődős. Vagy sértődékeny... Vagy érzékeny? (Milyen jó, hogy ennyi árnyalatot tud a nyelvünk kifejezni.)

Én nagyon rosszul viselem, ha beszélgetés közben valaki megsértődik. Mert úgy érzem, hogy a megsértődésben a következők vannak benne:

- Megbántottál! Akarom, hogy lásd, hogy megbántottál!

- Nem akarom megvizsgálni, hogy igazad van-e, vagy nincs. Nem akarok szembesülni a hibámmal, sem veled konfrontálni!

- Nem akarom veled megbeszélni a dolgot, inkább megbüntetlek azzal, hogy elvágom a kommunikáció lehetőségét!

- Azt akarom, hogy sajnálj és legyen lelkiismeret furdalásod!

Bennem ilyen érzéseket kelt, amikor valaki beszélgetés közben megsértődik.

A megsértődést két oldalról vizsgálhatjuk. Van, aki az egyik felet tartja inkább hibásnak, ilyenkor sértésről van szó, és van, aki a másikat, ilyenkor sértődésről.

Szerintem egy sértődékeny ember akkor is meg tud sértődni, ha nem sértik, egy másfajta ember pedig akkor sem sértődik meg, ha tudatosan sértegetik.

Olyan ez, mint a féltékenység. Nincs köze a valós cselekedetekhez.

Én úgy látom, a sértődésben indulat van, dac és ego.

Hallottam erről egy tanmesét:

Harcol két kutya. Úgy tűnik, hogy megvan a győztes, és ezt a vesztesnek jeleznie is kell. Kutyak között erre az a kialakult "jelbeszéd", hogy a vesztes fél lefekszik a győztes előtt, és ezzel adja tudtára, hogy feladta.

Harcol két róka. Itt is előbb-utóbb lesz egy győztes és egy vesztes. De a rókák között más a jelbeszéd. Itt a vesztes fél eloldalog a csatatérről, és ezzel jelzi a győztesnek, hogy megadta magát.

De! Mi van akkor, ha összekerül egy róka és egy kutya. A róka nyeresre áll, ezért a kutya úgy dönt, megadja magát. Lefekszik. A róka nem érti a helyzetet.

Látszik, hogy a másik vesztes pozícióban van, de mégsem kapja meg tőle azt a jelet, hogy eloldalog, ezért elkezdi tovább harapni a kutyát.

Kutya sem érti a helyzetet. Már megadtam magam, gondolja, ez meg itt tovább inzultál.

Ha nem jönnek rá a kommunikációs különbségekre (márpedig nem fognak rájönni), akkor a róka halálra marja a védtelen kutyát!

Vajon nem lehet az, hogy én sem veszem mindig a másik jeleit tökéletesen?

Vajon nem ezekből fakad sok problémánk, hogy nem vagyunk szinkronban egymással, hogy nem beszélünk egy nyelvet, és jó szándékunk ellenére olyat teszünk, ami a másik szemét szúrja?

Én még nem értem a végére a történetnek, még mindig emészttem.

Egy biztos!: Nem hagyom, hogy sértődéssel manipuláljanak.

És Te mit gondolsz erről?"

(Kreutz Zsolt pszichológus után szabadon)

Az alábbi versét a költő újévi jókívánságnak szánta, mi mégis most ezzel kívánunk egy új, békességes kezdetet az év hátralévő hónapjaira, és a kezdődő tanév küzdelmeihez

Aranyosi Ervin: Hadd kívánjak minden jót!

Hadd kívánjak szebbet, jobbat,
boldogságból még nagyobbat!
Szeretetből egyre többet,
könnyekből csak örömkönnyet!
Nevetést és vidámságot,
ránk mosolygó szebb világot!
Békét, szíves emberséget,
igazságot, tisztességet!
Hadd kívánjak jobbat, szebbet,
jó célokat életednek!
Élővé tett merész álmot,
mit lelked valóra váltott!
Nyugalmat és bölcsességet,
melytől világod megérted!
Egészséget, teljességet,
tisztánlátó képességet!
Hadd kívánjak újat, szépet,
boldogító, teljes évet!
Életedhez igaz társat,
s ehhez bérleted megváltsad!
Élményekben gazdagságot,
egy élhető szép világot,
melyben magad jobban érzed,
azt most hadd kívánjam néked!

OOO

Egészségpszichológia -- Bagdy Emőke gondolataiból

Míg az orvostudomány azt vizsgálja, hogy mi betegít meg, az egészségpszichológusok azt kutatják, hogy mi tartja egészségben az embert. Melyek azok a pozitív tényezők, amelyek a vitalitásunkat serkentik, s az immunrendszert stimuláló örömhormonok termelődését elősegítve fájdalomcsillapító, jó közérzetet biztosító hatásuk van.

Ha ugyanis két ember megsértette egymást és haragot tartanak, láthatatlan negatív erők kötik össze őket, s ez mindaddig fennáll, amíg az egymás közötti feszültséget fel nem oldják. Vonatkozik ez a párkapcsolatra, a családra, a szülő és gyermek viszonyára, tágabb vonatkozásban például a népeiségek, népek egymás közötti viszonyára is. A gének által őrzött információt átörökítjük az utódokra is. Ezért olyan nagy a felelősségünk, miközben egy olyan társadalomban élünk, ahol mind kevesebb az érzelmi híd, ami a kapcsolatok elgépiesedéséhez vezet. Holott a lélektan és a kapcsolódó tudományok eredményeinek ismeretében el kellene fogadni, hogy tetteink mellett a gondolatainkért is felelősek vagyunk.

A mentális higiénia azt jelenti, hogy lélekben is rendszeresen takarítanunk kell, hogy sejtjeinket felszabadítsuk az egészséges működésüket gátló szennyeződéstől. Minden egészséges ember arra vágyik, hogy kedveljék, tiszteljék, elismerjék, s kedvesek legyenek vele. Ennek ellenére folyton beleesünk az igazság minden áron való megvédésének a csapdájába, a különböző családi konfliktusokba, ahol a testvérek közötti versengés, a ki az úr a házban bizonyításáért való harc, munkahelyeken érdekkonfliktusok, a népek között a háborúk, az öldöklés veszi át a vágyott harmónia helyét. Holott tudnunk kellene, hogy a folyamatos sértés bosszúhoz vezet, ami megfertőzi, lehetetlenné teszi a közösségi létet.

Nem kegyelmet kell gyakorolni, nem elnézni kell a sértést, nem elég mentséget keresni, s legyinteni sem, hogy borítsuk rá a felejtés fátylát. Az igazi és eredményes megbocsátás azt jelenti, hogy el kell engedni a mások ellen cipelt negatív érzéseket, a haragot, a gyűlöletet, a sérelmet és hasonlóképpen a saját büntudatunkat, a fájdalmat, bánatot és lelkiismeret-furdalást is.

Ez hosszabb időt jelenthet és megtörténik, hogy egy alkalommal nem sikerül. Aki megvárja, hogy a sértő fél megbűnhődjön, s csak azután oldozza fel, az bosszúálló megbocsátást gyakorol, ami általában a szülők kedvelt módszere. Ennél nemesebb gesztusnak tartják a tett jóvátétele utáni úgynevezett helyreállító megbocsátást. A szülő-gyermek viszonyban fontos, hogy a szülő leszálljon időnként a piederstárlól, kimondja, hogy hibázott, s a gyermektől elnézést kérjen. Ha viszont a gyermek hibázott, a bocsánatkérés után fel kell oldozni, hogy a szidás, a büntetés, a negatív érzések nyomától megszabaduljon.

Mit tehet az, akinek nincs és nem is lesz már alkalma, hogy személyesen találkozzon azzal, akitől szeretne bocsánatot kérni vagy megbocsátani. A transzperszonális lélektan mondja: az elme, a tudat számára egyenértékű lehet az is, ha elképzelünk valamit. Gondolatban fel lehet idézni, át lehet élni azt a helyzetet, amelyben elszenvedtük a sérelmeket, s ezeket a beszélő tudat szintjére fel kell hozni és bele kell helyezni az időbe. Fel kell idézni, hogy ki bántott meg és kit bántottunk meg, akitől bocsánatot kell kérni. Az úgynevezett feltárást a másik fél szempontjainak a megértése kell kövesse, miközben végiggondoljuk, hogy miért sértett meg, hogy mi indokolta azokat a

tetteit, amiért mi haragra gerjedtünk ellene. És ha nem akarunk megbocsátani? Olyan eseteket kell emlékezetünkbe idéznünk, amikor nekünk nem bocsátott meg valaki. A tanulságok segítik a folyamatot. Az elfogadás azt jelenti, hogy beleegyezem, s akár presztízszvesztés árán is elengedem a sértettséget, a haragot, s akarom a megkönnyebbülést. Ha nem sikerült, többször kell próbálkozni, s nagyon kell akarni, hogy eredményes legyen a lelki nagytakarítás.

Az elmélyülés szakasza felszabadít, s pozitív lelki és testi következményekkel jár. Könnyebbek lesznek a gondolataink, megnyugvás, béke költözik a szívünkbe, jobb lesz a közérzetünk, s a gyógyulásunk is könnyebbé válik.



Hajnal Anna - A magam törvénye szerint

Jaj hol is kezdjem, hogy el tudjam mondani mennyire boldog vagyok,
éjjel volt, hirtelen elállt az eső, kacagtak a friss illatok
kettesben mentünk a fák közt az úton percekre boldogok.

Aludni se hagyott örömem, éjjel nevetve gondolkodok rád,
megszűnt a rettegés, gyanú és vágyódás, megszűnt a rabszolgaság,
szeretlek, mégis a magamé vagyok, most szabadon gondolkodok rád.

Aludni sem hagyott örömem éjjel, nevetve gondoltam rád,
Bízhatok magamban, biztosan ringanak napjaim felém megínt,
haragod nem halál s üdvözülhetek a magam törvénye szerint!
Hajnalok, nappalok vágytalan derűje s csillagok nyugalma int.

Mert tudom, ha engednék, nem lenne csókodból sohasem elég,
örvénylő keringés, kábulás, zuhanás, nem bánám, hogyha az ég
naprendszeri bomolva keringenek és itt a szörnyű vég.

S nyújtózkodó fák közt megérezem hirtelen. szabad-szabad vagyok,
énekeltek a csendben a cseppek s a bolondul friss illatok. Sohasem
szerettelek annyira még, mint most, hogy szabad vagyok.



Okos emberek mondták:

A szeretet mindenekelőtt a csendben való figyelem. Szeretni azt jelenti, hogy figyelsz. (Antoine de Saint Exupéry)

A bölcs nem vitatkozik. Hallgat, és csendben halad az útján. (White Eagle)

Jobb csendben maradni, és hagyni, hogy azt gondolják, buták vagyunk, mint megszólalni, és minden kétséget eloszlatni efelől. (Abraham Lincoln)

A csend nem csupán a természet hangja, hanem az ember legbelső szükséglete. (Hioszi Tatiosz)

Minden bajra két orvosság van: az idő és a csend. (Clive Barker)

Tégy minden jót, amire képes vagy, És tedd olyan csendben, ahogyan csak lehetséges. (Charles Dickens)

Ha az élet nagy pillanataiban olyasmit akarunk közölni, amire szavunk nincs - akkor elhallgatunk. S a lelkek e csendben oly mélységesen megértik egymást, mint egyébként soha. (Maurice Maeterlinck)

Sok ember fél a csendtől, a magánytól. Fél a tükörtől, amelyet a csend, a magány tart eléje. Mert az ember sohasem az, akinek társaságban látszik, akinek emberek között mutatja magát. Az ember mindig az, aki a csendben, magányban szembenéz önmagával. (Bozzay Margit)

Aki ismeri a csend legyőzhetetlen békéjét, azt nem lehet megbántani, és az nem is bánt meg senkit. (Mikhail Naimy)

Tanulj meg csendben maradni! A lehetőség néha igen halkán kopogtat. (H. Jackson Brown)

Bármennyi dolgod legyen is, mindig legyen időd, hogy csendben leülj, és elnézd, hogyan billeg a szélben a falevél. (Elizabeth Lawrence)

Vannak, akik csak azért beszélnek, mert úgy vélik, a hang könnyebben kezelhető, mint a csend. (Margaret Halsey)

000

Ember a Holdon

„ Ha valaki ott járt, ahol én, és látta a csodálatos kék gömböt, a Földünket, akkor csak egy célja marad: Elmondani az embereknek, hogy milyen lenyűgöző a teremtett világ, melyet Isten ránk bízott. És hogy ezt a felelősséget csak akkor érthetjük meg igazán, ha elfogadjuk Őt életünk Urának.

Sokkal fontosabb az ember holdra lépésénél az a tény, hogy Isten a lábát a Földre tette.”
/James Irwin amerikai űrhajós - 1930-1991/

OOO

Aranyosi Ervin: Nevetős est visszhangja

Tegnap este, de sokat nevettem,
örülök, hogy veletek lehettem!
De jó is volt, hogy mind ott voltatok,
s a lelkemben jókedvet hagytatok!

Ma is hiszem, hogy jót nevetni kell!
Mert testünk-lelkünk többet érdemel!
Hisz szép az élet, búslakodni kár,
s a szerető szív a legjobb tanár!

Hát ne vessünk még együtt is sokat,
és bírjunk rá erre másokat!
Ne vessetek velem, vagy nélkülem,
a fontos az, hogy jókedvünk legyen!

Tegyük szebbé saját világunkat,
a szívünk, meglátod, rá nem unhat!
Bár lenne rá gyakrabban alkalom,
hogy szebbé tennétek az én napom!
Vidámabbá a közös esteket!
Köszönöm én, oly jó volt veletek!



Sorsdöntő VÉLETLENEK?

Egy véletlen balesetnek köszönhetem, hogy változtattam a korábbi életemen. Mindig is imádtam a hegyekben túrázni, nyáron pedig kifejezetten jólesett a fák között, az erdőben hűsölni. Két éve, nyár elején, a legintenzívebb munkával töltött időszakomban elhatároztam, hogy megmászom a Kékest, kicsit kiszellőztetem a fejem. Gondosan becsomagoltam mindent a túrához, alig vártam, hogy teljesítsem a kitűzött célt. Végig jól teljesítettem, míg egy rázósabb felfelé menetnél valamiért elbambultam, és egyszerűen lecsúsztam a túrára kijelölt útról. Rettenetesen megütöttem a lábam, és hiába kerestem, nem találtam a telefonom, mert a kocsiban felejtettem. Közel két órát töltöttem a fájdalommal küzdve, amikor egy pár rám talált. Sajnos zúzódás, lábtörés és műtét lett a kirándulás vége. A teljes nyarat gipszben töltöttem, és hosszú rehabilitációra volt szükség, hogy újra a régi legyek. Ma már tudom, hogy mindez azért történt, mert csak a munkámnak éltem, képtelen voltam lelassulni, visszavenni a tempóból. Azóta megtanultam más szemmel tekinteni az életemre.

OOO

Spanyolországban találtam meg az igazit

Világéletemben álmodozó típus voltam, imádtam a romantikus filmeket, hittem az igaz szerelemben. Sajnos a valóságban a korábbi kapcsolataim pont az ellenkezőt bizonyították. Végül egy hosszú, fájdalmas szakítás után elhatároztam, hogy Spanyolországban töltöm a nyarat, keresek valami nyári munkát, és begyógyítom a sebeimet. A repülőn egy korombéli lány mellé kerültem, szinte azonnal egy hullámhosszra kerültünk, egész úton be sem állt a szánk, kiderült, csupán két településre lesz a szállásom a szülei házától. Akkor még nem gondoltam, hogy a repülőn szerzett új ismeretség vezet majd a nagy Őhöz. Az új barátnőm bemutatta nekem az unokatestvérét. Az a nyári találkozás Vele feltette az i-re a pontot, megtaláltam életem szerelmét, aki azóta már a vőlegényem, és kiköltöztem Spanyolországba. **Szandra (30)**

OOO

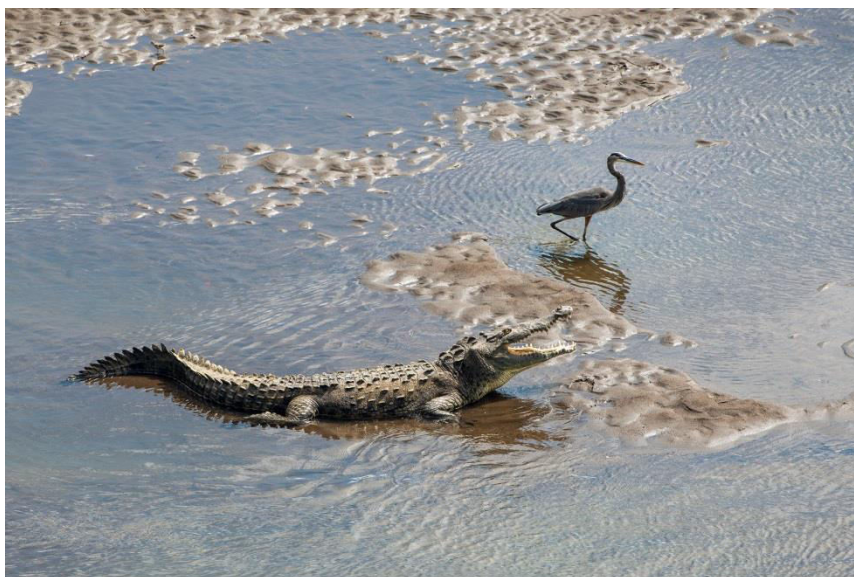
Felismertem, hogy a pedagógusi pályán van a helyem

Bár nagyon szeretem a gyerekeket, a középiskola alatt sokáig hezitáltam, milyen pályát válasszak. Aztán az élet megoldotta, a felvételi jelentkezés előtti nyáron szembejött velem egy hirdetés: önkénteseket kerestek egy gyerektáborba. A teljes nyarat a kicsikkel töltöttem, és bár egyáltalán nem maradt időm a nyaralásra, imádtam velük lenni. Ez a közel három hónap megerősítette bennem, amit már titkon sejtettem: az óvodapedagógusi pályán van a helyem. Valójában mindig is arra vágytam, hogy gyerekekkel foglalkozzak.

Ennek már öt éve, azóta sikeresen diplomáztam, a nyári táborok pedig rendszeres programjai maradtak az életemnek.

Erdélyi József: Nyári dal

Csakhogy itt van, itt a nyár:
csakhogy engem itt talál:
csakhogy a tél s tavasz, -
nem vitt el az a ravasz.
Itt a nyár, itt a nyár,
egy üveg sör egy pohár,
itt van az asztalomon,
s iszok mint bölcs Salamon.
Vadgesztenyefa alatt
Írom ezt a dalomat,
míg leírok egypár sort:
megiszok egy pohár sört.
Itt a nyár, itt a nyár,
örülök, hogy itt talál,
a Márványmenyasszonyban,
hol annyi szép asszony van.
Örülök, hogy itt a nyár,
s, hogy engemet itt talál:
vadgesztenyefa alatt,
jól találom magamat.
Itt a nyár, itt a nyár:
ha kiürül a pohár,
töltök bele új italt,
s folytatom a nyári dalt.



Mérő László: Alapérzelmek

A pszichológusok szoktak alapérzelmekről beszélni. Ezek között általában az öröm, a szomorúság, a harag, az undor, a félelem és meglepődés szerepel. Néhány szerző esetleg egy-két további érzelmet is belevesz az alapérzelmek közé (pl. a bizalmat vagy a megkönnyebbülést), vagy egyet-kettőt kihagy e hat közül is. Miért éppen ezeket az érzelmeket tekintik a pszichológusok alapérzelmeknek, és ha már nagyjából ezeket, akkor miért nem alakult ki teljes egyetértés az egyes szerzők között?

A természettudományokban általában akkor szoktunk egy fogalmat kellőképpen stabilnak, megalapozottnak tekinteni, ha legalább két, egymástól különböző megközelítés ugyanarra az eredményre vezet.

Például az erő nagyon illékony, nehezen megragadható fogalmát akkor sikerült a fizikusoknak „megszelídíteni”, amikor ugyanahhoz az erőfogalomhoz vezetett Newton első törvénye (erő = tömeg x gyorsulás), ill. Hooke törvénye a rugalmas alakváltozásokról – az előbbi tisztán elméleti úton, az utóbbi pedig tisztán kísérleti úton.

Ez a szigorúan szakszerű megközelítés távolról sem ragadja meg az erő fogalmának minden fontos aspektusát. Például semmit sem mond arról, hogy az erő „akarata, mely előbb vagy utóbb diadalt arat”. Mefisztó önjellemzése sem értelmezhető ebben a keretben: „Az Erő része, mely örökké rosszra tör s mindig jót mível.” Viszont ebben a gondolati keretben szellemes kísérleteket lehetett végezni, például spirálrugókra erősített súlyokkal, ahol egyidejűleg megjelent a gyorsulás is és a megnyúlás is, és így ki lehetett deríteni, hogy a fizikai tudományok számára a Newton-féle erőfogalom nagyon is széles körben megfelelő.

Nem gondolom, hogy a pszichológiának mindig a standard természettudományok példáját kellene követnie. Ismereteink jelenlegi szintje mellett ez többnyire reménytelen vállalkozás is lenne. Van a világ okos emberi megismerésének számos más módja is, például a filozófia, a misztika, a művészet, vagy akár a vallásos hit. Amit azonban a tudomány segítségével is meg lehet ismerni, annak érdemes így járni a végére akkor is, ha ez az út nagyon lassú és bonyodalmas. Ezen az úton ugyanis nem csak magát a tudást szerezhettük meg a világról, hanem azt is pontosan meg tudjuk mondani, hogy amit tudunk, azt honnan tudjuk.

Az alapérzelmek kérdésében sikerült a pszichológiának meglehetősen messzire eljutni ezen az úton. Itt is két egészen különböző, egymástól távoli kutatási irány eredményeinek váratlan összecsengése vezetett sikerre.

Az egyik kutatási irány követői azt vizsgálták, hogy melyek azok az érzelmeik, amelyeket a világon mindenki felismer egy másik ember arcáról. Természetesen a pszichológiában nincs olyan, hogy „kivétel nélkül mindenki” – ebben a tudományban azt a számot, hogy 100%, el kell felejteni. Mégis, óriási különbség, hogy egy arckifejezést látva az emberek 80%-ának jut az eszébe ugyanaz az érzelem, vagy legfeljebb az emberek 10-20%-ának.

A legkülönbözőbb struktúrákban (elzárt törzsi közösségekben is) készítettek olyan felvételeket, amelyeken valaki éppen valamilyen érzelmet élt meg. Ezek után nagyon sok helyen kértek embereket arra, hogy azonosítsák a felvételeken látható érzelmeket. Az eredmények nagyon látványos különbségeket mutattak. Voltak olyan érzelmek, amelyekről mindenütt a világon nagyjából ugyanúgy ítélték meg a felvételeket, és voltak olyanok, amelyek megítélésében teljes volt a kuszaság. Az imént felsorolt hat érzelem közül az első négy (öröm, szomorúság, harag, undor) arckifejezéseit mindenütt, minden kultúrában lényegében egyformán értik, és a következő kettő (félelem, meglepődés) megítélésében is csak csekély eltérések mutatkoztak. Attól függően, hogy hol húzzuk meg a határt, beszélhetünk négy vagy akár nyolc-tíz olyan érzelemről, amelyeket egy arcról viszonylag egyértelműen és főleg kultúrától függetlenül le tudnak olvasni az emberek. Ez azonban még aligha lenne elég ok arra, hogy ezekről az érzelmekről mint alapérzelmekről beszéljünk.

A másik kutatási irány követői abból indultak ki, hogy az érzelmeket általában jól mérhető élettani változások is kísérik. Megváltozik a szívritmusunk, a légzésszámunk, a vércukorszintünk, megváltoznak bőrünk elektromos vezetési tulajdonságai, kitágul vagy összeszűkül a pupillánk, és így tovább. Csakhogy a különböző érzelmek hatására mindezek nem egyforma mértékben történnek meg. Például a szívritmusunk sokkal erősebben emelkedik a bánat, mint az öröm esetében, ugyanakkor a testhőmérsékletünk az öröm hatására emelkedik többet.

A kutatók találtak olyan érzelmeket, amelyeket ezeknek az élettani változásoknak egy-egy jól meghatározható mintázata szokott kísérni. Olyannyira, hogy magából a mintázatból nagy biztonsággal kikövetkeztethető az illető személy által megélt érzelem akkor is, ha csak a mérési eredményeket látjuk, magát a személyt nem. Bizonyos érzelmekre tehát az a jellemző, hogy az őket kísérő élettani mintázat minden ember esetében nagyon hasonló, noha a mintázat általános intenzitásában lényeges egyéni különbségek mutatkoznak. Más érzelmekre ilyen általános, egységes mintázat nincs: ezeket az érzelmeket a különböző emberek más és másfajta élettani mintázatok kíséretében élik meg.

Azok az érzelmek, amelyeket jól azonosítható élettani mintázatok mellett élünk meg, lényegében ugyanazok, mint amelyeket mindenütt a világon felismernek az arckifejezés alapján. Ez a válasz arra a kérdésre, hogy miért éppen ezeket az érzelmeket tekintik a pszichológusok alapérzelmeknek... De akár a felsorolt hat érzelmet tekintjük alapnak, akár egy-kettővel többet vagy kevesebbet, az alapérzelmek kiemelt szerepet játszanak az ember lélektani működéseiben. Ezt jó néhány további, egészen másfajta pszichológiai kutatás is kimutatta.

Csakhogy: az alapérzelmek közül hiányzik a szeretet. Ezt az érzelmet még amikor hirtelen járja át az embert, akkor sem ismerjük fel egyértelműen az arckifejezés alapján, és nem tartozik hozzá többé-kevésbé egyértelmű élettani mintázat sem. A szeretet nem szerepel a standard természet-

tudományos eszközökkel jó megragadható, minden emberre többé-kevésbé egységes módon működő érzelmek között. Ez az alapvetően fontos érzelem valahogy egészen más anyagból van szöve, mint az alapérzelmek. Ha egy pillanatra tisztán csak a pszichológia szempontjából nézzük a dolgokat, innen is láthatjuk, miért volt a világnak oly nagy szüksége arra, hogy Jézus megszülessen.

Nyár vége van.
Az ég még világos, de már nem vidám.
A nappalok hosszúak, de nem őszinték.
Minden körülötted szerepet játszik –
te pedig egyszer csak azon kapod magad, hogy nem tanultad meg a szöveget.
Nem volt álarcod. Csak egy arcod volt. A tiéd.
Goethe erre azt mondaná:
Légy önmagad – de ne több, és ne is kevesebb.
Camus ismerte ezt az érzést, amikor mindenki más valaki mást játszik:
Az őszinteség lázadás ebben a világban.
És Bukowski szűkszavúan, de pontosan:
Jobb egyedül lenni, mint egy hamis társaságban.
De te itt vagy.
És ma este újra eljöttél a saját arcoddal.
Ez nem botlás.
Ez forradalom.
Ne félj kilógni. Aki kilóg, az emlékeztet.
Hogy még van itt valami őszinte. Valami emberi.
Valaki, aki mer élni.

„Elszégyltem magam, mikor rájöttem, hogy a világ egy álarcosbál, én meg a saját arcommal jöttem.” (Franz Kafka)



Túróczy Zoltán: Tanács

Ma még tiéd körülöttem minden.
Adhatsz belőle. Adj hát, kinek nincs,
Mert jön egy nap, talán nemsokára,
S kihull kezedből minden földi kincs.
És nem lesz többé tiéd semmi sem.
Tollad, virágos párnád másra vár...
Mit maga köré épített egy élet,
Nem több mint összeomló kártyavár.
Ma szólhatsz még jóságos, meleg szóval
Testvéredhez, ki szenved, szomorú.
Vigaszt hoz szavad zengő muzsikája,
S tán rózsát hajt egy töviskoszorú.
Hajlj hát hozzá, amíg beszélhetsz,
Harmatként hulljon szerető szavad:
Mert jön egy nap, hogy elnémul ajkad,
És soha többé nem fakad.
Ma kezéd még erős, a lábad fürge,
Szolgálhatsz szegényt, árvát, beteget.
Ma letörölhetsz verejtéket, könnyet.
Oh, most segíts, ha teheted.
Mert jön egy nap, hogy kezéd mozdulatlan,
Mindegy hogy ősz lesz, tél, vagy kora nyár,
Mert nincs több idő, s amit meg nem tettél,
Azt nem teszed meg soha többé már.
De ma még tiéd körülöttem minden.
És adhatsz, adj hát annak, kinek nincs.
Hisz jön egy nap, talán nemsokára,
S kihull kezedből minden földi kincs.
Csak az lesz tiéd, amit odaadtál,
Csak az, mi minden kincsnél többet ér.
A tett, a szó, mit szeretetből adtál,
Véled marad, s örökre elkísér.

Juhász Gyula: De profundis

A legsötétebb ég alatt,
Isten, Téged találok.
A legmélyebb örvény felett
Uram, én Téged leltelek.

A csillagtalan éjjelen
Egy láng lobog a lelken,
Mint reves fában gyöngye fény,
De mégis élet és remény.

Isten némán hozzám hajol
S engem idéznek valahol

Ki hogyan hal meg?

- Az aratót lekaszálja a halál.
- A boldogtalan megboldogul.
- A bűvár örök álomba merül.
- A díjbirkózót legyűri a halál.
- A hajós boldogabb hazába evez.
- A harangozónak beharangoznak.
- A házmester beadja a kulcsot.
- A kalauz eléri a végállomást.
- A kertész a Paradicsomba jut.
- A koldus jobblétre szenderül.
- A léghajósnek elszáll a lelke.
- A muzsikusnak elszakad élte húrja.
- Az órásnak üt az utolsó órája.
- A pénztáros elszámol az élettel.
- A portásnak megnyílik a mennyország kapuja.
- A szabónak elszakad élete fonala.
- A trombitásból végképp kifogy a szusz.
- A vegetáriánus fűbe harap.

Juhász Gyula: Anna örök

Az évek jöttek, mentek, elmaradtál
Emlékeimből lassan, elfakult
Arcképed a szívemben, elmosódott
A vállaidnak íve, elsuhant
A hangod és én nem mentem utánad
Az élet egyre mélyebb erdejében.
Ma már nyugodtan ejtem a neved ki,
Ma már nem reszketek tekintetedre,
Ma már tudom, hogy egy voltál a sokból,
Hogy ifjúság bolondság, ó de mégis
Ne hidd szívem, hogy ez hiába volt
És hogy egészen elmúlt, ó ne hidd!
Mert benne élsz te minden félrecsúsztott
Nyakkendőmben és elvétett szavamban
És minden eltévesztett köszönésben
És minden összetépett levelemben
És egész elhibázott életemben
Élsz és uralkodol örökkön, Amen.

V I C C O L D A L

Vízparton kétségbeesetten kiabál egy ember - Segítség! A feleségem beleesett a vízbe. Nem tudok úszni, aki kimentí, annak adok 1000 forintot! Egy horgász gyorsan beugrik a vízbe, lebukik, nagy nehezen a partra húzza az asszonyt, majd kéri a fizetséget. A férfi megnézi a kimentettet, majd így szól:

- Elnézést, de nem jól láttam. Ez nem a feleségem, hanem az anyósom.

Mire a horgász szomorúan:

- Sajnálom. Akkor mennyivel tartozom?

- Doktor úr, csináljon valamit a feleségemmel - könyörög a férj a pszichiáternek. - Nem bírom tovább! Harminc macskát tart a lakásban. El tudja képzelni, micsoda bűz ez bezárt ablakok mellett?

- Hát miért nem nyit ablakot? - kérdi a pszichiáter.

- Hogyisne! Hogy mind a kétszáz galambom elrepüljön?!

Három ember ül az eszpresszó sarokasztalánál 1951 decemberében.

Felsőhajt az egyik:

- Hajjaj...!

Mire a másik:

- Hajjaj...!

A harmadik is megszólal:

- Uraim, hagyjuk a politikát, mert valaki még meghallja!

Közúti ellenőrzésnél a rendőr próbálja körültekintően kideríteni, hogy mi is történt.

Meghallgatja a tanúkat is. Egy fiatalabb férfit kérdezget:

- Neve?

- Kovács Géza.

- Foglalkozása?

- Archeológus.

A rendőr feltolja a sapkáját, gondolkodik. - Mondja csak magyarul, kérem!

A férfi mosolyog:

- Oké, akkor írja be, hogy ásatásokon dolgozom.

Mire a rendőr:

- Csak semmi flanc. Szóval kubikos.

- Miért kelnek korán a kakasok?

- Mert később felébrednek a tyúkok, akkor már nem jutnak szóhoz.

Kedves Anya és Apa!

Jól vagyok, remélem, ti is. Mondjátok el a bátyáimnak, hogy a Tengerészgyalogság mérföldekkel jobb, mint az öreg Mitch-nek dolgozni. Mondjátok meg nekik, hogy csatlakozzanak, amilyen gyorsan csak tudnak, mielőtt minden hely betelik.

Kicsit ideges voltam eleinte, mert ágyban kellett maradni egészen reggel 6-ig, de már túl vagyok rajta és tetszik, hogy tovább alhatok, mint szoktam. Mondjátok meg Waltnak és Elmernek, hogy amit reggeli előtt tenni kell, az nem több, mint rendbe rakni az ágyat, meg kifényesíteni pár dolgot. Nem kell moslékot adni a disznóknak, takarmányt behordani, darát keverni, fát hasogatni, tüzet rakni. Gyakorlatilag semmit se kell csinálni. Borotválkozni azt kell, de az se túl rossz, mert van meleg víz.

A reggeli bőviben van olyanoknak, akik vigyáznak a kalóriával, mint gyümölcslé, gabonapehely, tojás, szalonna, stb., de elég gyenge a normális kaját tekintve, mint pl. krumpli, sonka, sültoldal, steak, sült padlizsán, sütemény. De mondjátok meg Waltnak és Elmernek, hogy le lehet ülni két városi fiú közé, mivel azok csak kávéval élnek. Az ő kajájukkal, meg a sajátunkkal aztán már ki lehet bírni délig, mert akkor újra enni adnak. Nem csoda, hogy ezek a városi fiúk nem sokat bírnak gyalogolni. Naponta kimegyünk "erőltetett menetre", ami az őrmesterünk szerint hosszú gyaloglás, hogy megkeményítsen bennünket. Ha úgy gondolja, ám legyen, nem az én dolgom, hogy mást mondjak, de ezek az "erőltetett menetek" kb. olyan hosszúak, mint a postaládánk a farmtól. Aztán persze a városi fiúknak feltöri a bakancs a lábát, és mind teherautón megyünk vissza a laktanyába.

A vidék szép errefelé, de félelmetesen lapos. Az őrmester egyébként olyan, mint a tanár az iskolában, állandóan kötözködik. A százados olyan, mint az iskolaigazgató. Az őrnagyok és ezredesek csak mászkálnak erre-arra és ráncolják a homlokukat. Egyáltalán nem zavarnak senkit.

A következőtől biztosan halálra röhögi magát Walt és Elmer bátyám: Elkezdtem kapni a kitüntetések a lövészeteken, fogalmam sincs, hogy miért. A célpont közepe majdnem akkora, mint egy mókus feje, és nem mozog. Ráadásul vissza sem lő, mint nálunk a Higget fiúk. Csak kényelmesen feküdni kell, és eltalálni a fekete kört. Még csak nem is nekünk kell betölteni a töltényeket: kapjuk dobozsám.

Aztán itt van ez a közelharc gyakorlatnak nevezett dolog. Birkózni kell a városi fiúkkal. Nagyon vigyáznom kell velük, mert igen könnyen törnek. Ez egyáltalán nem olyan, mint amikor otthon az öreg bikával birkózunk. Úgy néz ki, hogy én vagyok a legjobb, kivéve Tug Jordant, aki Silver Lake-ből jött. Őt csak egyszer vertem meg. Ugyanakkor vonult be, mint én, de én csak 64 kiló és 152 cm magas vagyok, ő meg 136 kiló és 190 cm.

Bárhogy is, mondjátok el Waltnak és Elmernek, hogy siessenek és jöjjenek, mielőtt más fickók megneszelik ezt a jó helyet!

Szerető lányotok, Gail

Gyerekek a házasságról

HOGYAN DÖNTSÜK EL, KI LEGYEN A HÁZASTÁRSUNK?

Olyan embert kell keresni, aki ugyanazokat a dolgokat szereti, mint mi.

Például ha te szereted a sportot, akkor a lánynak ezt szeretni kell, es hoznia kell mindig a chipset. (Alan, 10 éves)

Igazából felnőtt kora előtt senki nem dönti el, kivel akar összeházasodni.

Isten mindent eldönt már előre, aztán később kiderül, kihez ragasztottak.

(Kirsten, 10 éves)

Nincs a házasságra alkalmas kor. Bolondnak kell lenni, hogy megnősülj.

(Freddie, 6 éves)

HONNAN TUDJA EGY IDEGEN, HOGY VALAKIK HÁZASOK?

Szerintem csak kitalálni lehet, pl. ha mindketten ugyanazzal a gyerekekkel ordítanak. (Derrick, 8 éves)

SZERINTED MI KÖZÖS A SZÜLEIDBEN?

Egyikük sem akar több gyereket (Lori, 8 éves)

MIT CSINÁLNAK AZ EMBEREK A RANDEVÚN?

A randi azért van, hogy jól érezzük magunkat, és hogy megismerjük egymást.

Meg a fiúk is tudnak mondani valamit, ha elég sokáig hallgatsz. (Lynette, 8é)

Az első randin csak hazugságokat mondanak, ettől érdekesebbnek tűnnek, és másodszor is találkozni akarnak. (Martin, 10 éves)

MIT CSINÁLNÁL, HA AZ ELSŐ RANDI NEM SIKERÜLNÉ?

Hazaszaladnék és halottnak tettetném magam. Másnap felhívnám az összes újságot, hogy minden halotti rovatban szerepeljek. (Craig, 9 éves)

HÁZASNAK VAGY EGYEDULÁLLÓNAK JOBB LENNI?

A lányoknak jobb egyedülállónak lenni, de a fiúknak nem. A fiúknak kell valaki, aki takarít utánuk. (Anita, 9 éves)



Heinrich Heine: Lamentációk /118.o., részlet/

A boldogság könnyelmű fruska,
nem időz sokat egy helyen,
hajad szemedből elsimítja,
megcsókol, s tűnik hirtelen.

Balsors-asszony épp fordítottja,
ha egyszer hű keblére vett,
nem sietős a dolga, mondja
s ágyadhoz ülve kötöget.