



MÉREGTELENÍTŐ

2026.03.szám

KEDVES OLVASÓ!

Rám talált az alábbi vers, és nagyon megszólított. Mondtam már, hogy nagyon előrelátó vagyok, de nem csak a szó jobb értelmében, hanem az előre aggódó, sokszor balsejtelmes formában is. Ne mondjam tovább, tudom, vannak rokon lelkek, akik hónapok óta féltik a szeretteiket és magukat a következő időktől. Ez a tulajdonságom azért jó mégis, mert kénytelen vagyok újra végiggondolni az életemet. A bizalmamat és a Gondviselésre való hagyatkozásomat. Ezt tudom ajánlani most is, és a jövőben is mindazoknak, akik nem szenvednek “szándékos vakságban” – ez a pszichológusok kifejezése, mellyel azt láttatják, ha valaki nem akar szembenézni a tényekkel, magával, az életével, a döntései következményeivel. De ha jó lelkiismerettel éljük az életet, bölcsen és nem érzelemvezérelten, akkor megtesszük minden időben, amit tennünk kell.

Az bizonyos, hogy mint eddig, idén is eljön a tavasz, a rügyek kibomlanak, a madarak csivitelnek és az áldott napfény mindenkire süt. Többet nem is kívánhatunk, ebben megnyugvást találunk múltat és jelentet illetően. A Jövő még várat magára.

A címlap képe vezesse át gondolatainkat az aggodalmak sötétjéből a Világosságba! A következő lapokon már ezt a világosságot és az ebből fakadó örömet találhatod. Hisz a nagybőjti magunkba szállás után a Húsvéti feltámadás öröme következik.

Phil Bosmans: Lélekcserépek

A mát ne a tegnapi cserepeivel kezd!
A tegnapi nap, minden nap és minden év
elmúlt, eltemette az idő.
Nem változtathatsz már rajtuk.
Maradtak belőlük cserepek?
Ne hurcold magaddal!
Megsebeznek téged nap mint nap,
és egyszer csak képtelen leszel tovább élni.
Vannak cserepek, melyektől megszabadulsz,
ha Isten kezébe teszed őket.
Vannak olyanok, melyeket meggyógyíthatsz,
ha őszintén megbocsátod őket.
S végül vannak olyanok, melyeket
a legteljesebb szeretettel sem gyógyíthatsz meg.
Ezeket el kell engedned.



Élete cserepeiről így ír C.S. Lewis író, irodalomtörténész, gondolkodó, teológus, a modern kori gyermek fantasy megteremtője:

„Szánalmas kudarcaimtól, és mi több, látszat-győzelmeimtől s a nevedben fitogtatott okosságtól, mitől a hallgatóság nevet, és sírnak az angyalok, valamennyi istenbizonyítékomtól Te, aki magadról jelt nem adsz, szabadíts meg engem. Lyukas garas minden gondolat. Silány képmás mind Rólad. **Add, hogy helyettük Benned bízzak.** Minden gondolatomtól, még attól is, amit Rólad gondolok, szabadíts meg szépséges Csönd, szállj alá Uram, ki a szoros kapu s a keskeny út Ura vagy, család lim-lomjaimtól szabadíts meg engem.”

C. S. Lewis 1898-ban Belfastban született. Közeli barátjához, J. R. R. Tolkienhez hasonlóan a 20. századi világirodalom egyik jelentős képviselője. Leghíresebb műve a Narnia krónikái című fantázia-regény (ittthon a Narnia Krónikái: Az oroszlán, a boszorkány és a ruhásszekrény). 1913 körül elhagyta gyermeki keresztény hitét, egy ideig ateista volt. Megtérésében irodalomtörténészek szerint fontos szerepe volt J. R. R. Tolkiennek, A Gyűrűk ura c. regény szerzőjével folytatott beszélgetéseinek. Az öröm vonzásában című munkájában ír a megtérésről. Lewis kései és tragikus szerelmének történetét dolgozta fel Richard Attenborough 1993-as Árnyékkország c. filmje, melyben Lewist Anthony Hopkins alakította.

Kedves Olvasó! Így lehetünk hatással egymásra mindnyájan, akik jó barátainkkal megosztjuk kereséseink és Rátalálásunk eredményeit. Aki merészel belépni ebbe az isteni erőterbe, csodálatos világosságot tapasztal meg.

Kozma Imre, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alapítója erről ír,

„...Csapdában vergődünk, mert az erőszakra rosszul válaszolunk. A rosszat rosszal viszonzozzuk. ...Van-e kiút ebből a helyzetből? **Felismerjük-e az új lehetőséget, amit az isteni erőter kínál?**

A „programfelelős” Jézus Krisztus, aki minden rossz élet, erejét azzal veszi el, hogy a rosszat jóval viszonzozza. Jézus töri meg először és egyedül az erőszak hatalmát, amikor irgalmasságot hirdet, és magára veszi a világ bűneit.

Az ember szereti abszolutizálni igazságait és erkölcsi normáit: a bűnös bűnhődjön, a jótevő kapjon jutalmat!

Isten meghív bennünket, hogy emelkedjünk a magunk emberi szintje fölé embertársi kapcsolatainkban. Kövessük őt, aki fölkelti napját jókra és gonoszokra egyaránt. A szeretetnek ezt a rendkívüli formáját ajánlja nekünk, mint mindent újjáteremtő erőt. Az Istenre hivatkozó éber szeretet nem csodálkozik, hanem előnyt ad, megbocsát.

Kapcsolatunkat Istennel és egymással a nagyböjti szent idő és a húsvét a kereszt titkába utalja. A titkot Isten és ember között a kereszt függőleges ága mutatja. Az ember fölnyúl a boldogsága felé, Isten pedig lehajol hozzá, és

találkoznak és összeölelkeznek, amit igazol, hogy csurom vér a fa. Szemmel látható zavaraink az emberi kapcsolatainkban vannak, s ezt a kereszt vízszintes ága mutatja. Embertől emberig is keresztút visz. Úgy látszik, hogy keresztjeinket nem az ácsolat fogja össze, hanem a rajtuk meghozott áldozat, amelyen múlik a kereszt egyensúlya, életünk egyensúlya, a világ egyensúlya.

Be kell látnunk, Isten üzenete alig „fér bele” szűk keblekbe. Keresztény közösségi hivatásunkat nem lehet lelki „magángazdálkodássá” lealkudni. Nagyon is jól tudjuk, hogy a szeretet inkább jelent küzdelmet, mint érzelmeket. A szeretet életöszton, nem mondhatunk le róla, ahogy önmagunkról sem, s a világról sem.

Jézus Húsvétja megtörte az erőszak erejét és hatalmát, és lehetővé tette az isteni erőterben a Lélek szerinti életet, amelynek gyümölcsei: szeretet, béke, öröm.



Olvasóm, vágj bele az alábbi írásba, megéri!!

Dr Székely János érvel József Attila ellenében

(2005-ben elhangzott előadás)

Egy verssel kezdem: **József Attila Tudod, hogy nincs bocsánat**

Tudod, hogy nincs bocsánat,
hiába hát a bánat.
Légy, ami lennél: férfi.
A fű kinő utánad.

A bűn az nem lesz könnyebb,
hiába hull a könnyed.
Hogy bizonyosság vagy erre,
legalább azt köszönjed.

Ne vádolj, ne fogadkozz,
ne légy komisz magadhoz,
ne hódolj és ne hódíts,
ne csatlakozz a hadhoz.

Maradj fölöslegesnek,
a titkokat ne leسد meg.
S ezt az emberiséget,
hisz ember vagy, ne vesd meg.

Emlékezz, hogy hörögtél
s hiába könyörögtél.

Hamis tanúvá lettél
saját igaz pörödnél.

Atyát hívtál elesten,
embert, ha nincsen Isten,
S romlott kölkökre leltél
pszichoanalízisben.

Hittél a könnyű szóknak,
fizetett pártfogóknak
s lásd, soha, soha senki
nem mondta, hogy te jó vagy.

Megcsaltak, úgy szerettek,
Csaltál s így nem szerethetsz.
Most hát a töltött fegyvert
szorítsd üres szívedhez,

vagy vess el minden elvet
s még remélj hű szerelmet,
hisz, mint a kutya hinnél
abban, ki bízna benned.

1937-ben írja József Attila ezt a verset. Alig néhány hónappal azelőtt, hogy - legalább is tudomásunk szerint - öngyilkos lett. Érdekes dolog ez. Valaki küszködik a lét és a nem-lét határán, és azon töpreng, hogy van-e bocsánat, „Tudod, hogy nincs bocsánat, hiába hát a bánat.” – mint hogyha József Attilának ezen függne az élete. A versben utal arra, hogy voltak „fizetett pártfogói”, akik kezelték, fizetett pszichológusok. És próbálták a büntudatától megszabadítani. A negatív dolgait kimondatni vele. Az egyik fő módszer a szabad asszociációk leírása. Rengeteg ilyen kis füzet maradt meg, amiben József Attila leírta az összes gondolatát, a legszennyesebbet, a legfurcsábbat. Tehát így próbálták kiírni belőle azt a görcsöt, vagy terhet, amivel küszködött.

Ahogyan, azt hiszem, sokan így próbálnak a büntudattal, meg egyáltalán az életük terheivel szembenézni, hogy „nem kell ezt az egészet túl komolyan venni.” Sokan azt mondták, hogy a büntudat, az valamiféle torz megnyilvánulása a léleknek, egy hamis tudatféleség, szabadulni kell tőle.

József Attilát mégsem tudták igazából meggyógyítani. Azt mondja a versben önmagának: „s lásd, soha, soha senki nem mondta, hogy te jó vagy”. Azt a katarzist, hogy a bűnökből van kiút, ezt nem tudta átélni.

A mai ember krízise sokban hasonlít ehhez. A mai ember is küszködik az élete terhével, és hiába próbálják magyarázni neki ezek a fizetett pártfogók, hogy „Ne vedd a szívedre az egészet, rázd meg magad, menni fog ez!”. Megveregetik a vállunkat, hogy „előre, tovább, előttünk a világ...” Valahogy mégsem működik.

Mert ezt az ember nem nagyon tudja átélni. A mai ember mintha nem tudná már átlátni, hogy valaki azt mondja, hogy „te jó vagy”, és hogy az életünknek van értelme. Hogy valahonnan jött, és valahova megy, valami végtelen jószág rejtőzik az életünk titka mögött. Van valaki, akinek fontos vagyok, az életem valahol be fog teljesedni, azt, amit menthetetlenül elrontottam, van, aki meg tudja gyógyítani, helyre tudja hozni, és ennek ellenére én mégiscsak jó vagyok. Ezt a fajta katarzist a mai ember nem nagyon tudja már átélni, mert kicsit rezignált. Nehezen tud valamiért lelkesedni. Fogynak az idealista emberek, akik derűsek, akik tényleg szívesen ráteszik az életüket valamire. Nemcsak a papi hivatások száma csökkent az utóbbi időben, hanem a házasságkötések száma is. Rengeteg fiatal van, aki egyáltalán nem is érti, hogy mi abban a jó, hogy összeházasodjon. Mi ebben a fantázia? Mit jelent az, hogy az egész életemet, végérvényesen, föltételek nélkül odaadom? Mert nem érti már annak a szépségét, hogy mit jelent az egész lényemmel szeretni, a múltammal, a jövőmmel.

József Attila az öngyilkossággal küszködve erről ír, hogy van-e bocsánat! Ősidőktől fogva az ember birkózik a bűneivel. Minden vallásban megtaláljuk ezt. Távolságon sok helyütt az a szokás, hogy fölmennek az emberek a hegyek tetejére, és a szélbe mondják a bűneiket, hogy a szél elvigye, mintha meggyóznának a szélnek, vagy mennek a folyókhoz, és mosakodnak, hogy a szennyet a víz elvigye.

A Bibliában azt halljuk, hogy választottak egy bűnbakot, a nép rámondta bűneit, hogy szabaduljon tőle, hogy a bűnbak magára vegye. Azután kiűzték a pusztába, hogy így szabaduljanak a bűneiktől. Vagy gondolhatunk Ágnes asszonyra, aki szinte eszelősen mossa a lepedőt.

Tehát nem bagatellizálható el az, amit az ember elrontott. A bűneinkkel sajnos az életünknek a legszebb kincseit tékozoljuk. Az ember veszít a szeme csillogásából, a gerinc egyenességéből, a szerettei nagybecsüléséből, a családja békéjéből.

És keresi, hogy ebből van-e valamiféle kiút. Az Ószövetségben ez sokféleképpen megfogalmazódik. „Boldog, akinek bűne megbocsáttatik, akinek be van fődve gonoszsága. Hallgattam, és a csontjaim sajogtak.” Az ember szinte belebetegszik a teherbe, amit cipel. Néha szinte fizikailag megterhelt. „Egész nap jajgattam, ellankadt az erőm, mint a nyár hevében, akkor elhatároztam, megvallom hűtlenségemet az Úrnak. És Te megbocsátottad gonoszságomat.”

Tehát az ember keresi a bocsánatot. Jézus egész élete másról sem szól, mint arról, hogy Isten jó, és hozzá bátran lehet menni. Jézus egészen más volt, mint az akkori vallási vezetők, a farizeusok, vagy az írástudók, akiknek megvoltak a maguk szigorú kategóriái.

Jézusnál nem voltak ilyen föltételek. Ő mindenkivel egészen különleges módon bánt. Hozzá mehetett egy utcanő, mehetek a vámosok, és azok a találkozások, amelyeket vele az emberek átéltek, majdnem mindig gyökeresen megváltoztatták az ember életét. Előtte abszolút őszinték lehettek. Egészen különleges találkozások jellemzik Jézus életét.

Jézus keresztje hirdeti leginkább a bűnbocsánatot. Jézus úgy hal meg, hogy mindenkiért imádkozik, és mindenkinek megbocsát. Azt mondja: Atyám bocsáss meg nekik, nem tudják, mit tesznek. Jézus szeret. A gyűlöletnek abban a poklában mindvégig szeret.

Sokszor nem egészen értjük, mit jelent az, hogy a kereszt megvált a bűneinktől, és nagyon **gyakran egy kicsit félre is értjük**. Úgy képzeljük, hogy Istent a bűnök megsértették. Az Isten a mennyországot becsukta, és valahogy ki kellett Őt engesztelni, hogy megbocsásson. Ehhez kellett Jézusnak meghalnia. Jézus halála egy ilyen engesztelő áldozat, ami ráveszi az Atyaistent, hogy megbocsásson, a mennyországot újra kinyissa.

Ha jobban belegondol ebbe az ember, akkor elég szörnyű Isten az, aki így kirajzolódik. Egy olyan Isten, aki a saját fiának a vérének akarja látni ahhoz, hogy nagy nehezen megbocsásson. Az az istenkép, ami ebből kirajzolódik, eléggé torz és rettenetes.

Nagyon sok ember, a keresztények is, valahogy így gondolják a megváltást. **De** a bűneinknek nem az a lényege, hogy Istent megsértettük. Ilyen értelemben Istent nem lehet megsérteni, és Ő nem is sértődik meg, Ő örökké szeret. Ő nyilvánvalóan fölötte van ezeknek. Ahogyan egy édesanya sem sértődik meg, ha a kétéves gyereke belérúg. Isten sem sértődik meg a mi bűneinken, és nem zárta be a mennyország ajtaját, az mindig is nyitva volt. Istent nem

kellett rávenni arra, hogy nekünk nagy nehezen megbocsásson. Őt nem kellett kiengesztelni. Isten mindig is akart megbocsátani.

A megváltásnak nem ez a lényege, hogy Istent ki kell engesztelni. A bűn tragédiája nem az, hogy az Istent megsérti, hanem az, hogy mi elkódorgunk az úton. Magunkat tönkretesszük, megsebezzük, meg a világot is tönkretesszük. Ez a bűnnek a tragédiája, ezt kellett meggyógyítani. **A megváltás nem az ember cselekedete, amivel Istent kiengeszteli, hanem Isten cselekedete, amivel az embert kiengeszteli.** A Biblia egy helyen nem fél ezt így kimondani: „Isten kiengesztelte a világot”.

A megváltás Isten cselekedete, amivel lejön a földre, és az elveszett bárányt megkeresi. Az embert a földről fölemeli, a szeretetével gyógyítja a bűn sebeit.

A megváltás Isten szeretetének a kiáradása, és ez az, ami gyógyít, ami új erőt ad, és Krisztus keresztségében ez történik. Krisztus keresztese nem azért megváltás, mert szörnyű kín. Ezt a szörnyű kínt nem Isten akarta. Jézusnak azért kellett ezt elszenvedni, mert Őt megkínózták. Ez ilyen értelemben nem Isten akarata volt. Isten semmi szörnyűséget nem akar. Nem azért megváltás, mert kín, hanem azért megváltás, mert a szeretetnek a túlcseresznye kiáradása. Az a forrás, amihez azóta is mehetünk. Az nyilvánul meg Krisztus halálában, hogy Isten mindenképpen szeret. Akkor is, amikor az ember elutasította, és megölte Őt. **Nincsen olyan bűn, aminél ne lenne nagyobb Isten megbocsátása.**

A föltámadáskor Jézus legfontosabb feladatként azt adja a tanítványainak, hogy hirdessék a bűnbocsánatot. Azt mondja: „Vegyétek a Szentlelket! Akinek megbocsátjátok a bűneit, meg lesz bocsátva.”

József Attila erre vágyott, hogy valaki kimondja neki, hogy „te jó vagy”, így, ahogyan vagy, a küzdéseiddel, a görcseiddel, így is érték, így is végtelenül fontos vagy. Valahogyan nem tudott erre rátalálni. Talán ezért nem volt folytatása az életének.

Az Isten-kereső ember mer szembenézni a bűneivel. Amikor valaki felszínes módon él, akkor – azt hiszem – a bűneit, meg a negatív hangulatait, depressziós érzéseit, a gyűlöletet, ami kavargat néha az emberben, próbálja eltusolni. Bekapcsolja a TV-t, alkoholt iszik, vagy nem tudom. Szóval valahogy tompítja a kellemetlen érzéseket. Nagyon érdekes, hogy amikor a Biblia elmondja, hogy Jézus kimegy a pusztába, akkor nem azt mondja, hogy csodaszép lelki élményei voltak, hanem azt mondja, hogy megküzdött a gonosszal.

A pszichológia valamennyire rávilágít arra, hogy mi is történik itt, és miért. Az ember hajlamos a negatív dolgait leszorítani valahogy a tudat alá. Nem szeretünk ezekkel foglalkozni. Nem szeretünk szembesülni a magunk gyöngeségeivel, meg az életünk elrontott részeivel. Sokszor szinte egy betonfalat épít ki az ember a negatív énjé, vagy az énjé sötét oldala köré. Persze kínlódunk tőle. Ez a sok rossz dolog egyre jobban feszít.

Abban az emberben, aki mer Isten felé elindulni, vagy mer őszintén élni, annál ez a betonfal lassanként fölrepedezik, és a mélyből sok-sok szennyes dolog előjön. És mer szembe nézni önmagával.

Az Isten-kereső ember tudja, hogy a bűneitől nem kell megijedni. Van rájuk gyógyulás. Van belőlük kiút. Van valaki, aki engem szeret, és elfogad.

József Attila azt mondja magának „Tudod, hogy nincs bocsánat, hiába hát a bánat.” – De mi tudjuk, hogy **van bocsánat**. Ha valaki feltételek nélkül engem elfogad, akkor nincs hiába a bánat, akkor merem a bűneimet megmondani, akkor tudom, hogy van belőlük gyógyulás.

Az Isten-kereső ember mer saját gyöngeségeivel szembenézni. Valamennyire a reformáció krízise mögött is ott van ez a küszködés a bűnbocsánatért. Lutherről tudjuk, mert ő nagyon őszinte ember volt, és nagyon sok mindent leírt a lelki küszködéséből, hogy egy kicsikét félelemből lett pap. Egy nagy viharban, ahol egy jó barátja mellette meghalt, döntötte el, hogy pap lesz. Azt mondta: „ha én életben maradok, akkor pap leszek”. Így lépett be azután az Ágostonosokhoz. Azt is leírta, hogy nem tudta ezt erősen megélni, reálsan félt a pokoltól. De egy idő után rájött arra, hogy Isten nem ilyen félelmetes, szörnyű bíró, hanem az Ő szeretete ingyenes. S amikor ezt megértette, akkor fölszabadult. Az élete valahogyan sínre került. Ezt is kezdte el prédikálni. A jóságos Istenről beszélt. A reformáció igazi magja, én azt hiszem, ez volt. Nem annyira a búcsúcédulák elleni lázadás, bár ez volt az apropója, de az igazi magva a középkor végén, amikor az Egyház inkább egy olyasfajta Istenről prédikált, aki követelt, akinek teljesíteni kellett dolgokat, érdemeket kellett szerezni. A prédikációk nagy része az ítélet és az erkölcsi normák kicsit félelmetes megfestése volt, és az emberek utána hosszú sorokban kígyóztak a gyóntatószékek előtt. Ez volt akkor a lekipasztorkodásnak a lényege. Ebben a korban üdítő dolog volt hallani, hogy Isten nem azért szeret, mert megérdemelném, és nem kell az Isten szeretetét izzadságosan kiérdemelni, hanem úgy szeret, ahogyan vagyunk.

Voltak olyan szentek, akik hasonlót éltek át, mint Luther, csak a fölismerésük az Egyházat nem szakította darabokra, mint ahogyan Luthernek a mozgalma sajnos tette. Ilyen volt például **Néri Szent Fülöp**, akiről a híres film is szól. Ő igazából azért lett pap, hogy gyóntathasson. Ő Rómában különleges szent ember volt, egy fiatal, aki majdnem hajléktalan, aki jött, ment, nagyon gyakran katakombákban, meg másutt aludt, kórházakban segített. Eléggé lepusztultan nézhetett ki. És egy idő után, amikor látja, hogy mennyien jönnek Rómába zarándokok, és keresik, hogy valahol gyónhassanak, de nagyon kevés olyan pap van, aki a bűnbocsánat igazi katarziséját adni tudja, ekkor határozza el, hogy pap lesz. Azért, hogy gyóntathasson. Harmincöt éves, amikor pappá szentelik. Régen nem kellett sokat tanulni, éppen csak jelentkezett, egy-két évig váratták, és utána fölszentelték. És elkezdte a gyóntatást. Később, amikor már sokan megismerték, úgy kb. hajnali 3-tól jöttek hozzá az emberek. Gyakran az első gyónója keltette föl, és így indult a napja, mert nyitva volt a kis szobácskájának az ajtaja.

Fő szempontja a gyóntatásnál az volt, hogy nagyon vidáman gyóntatott. Ő mindig azt mondta, hogy egy jókedvű ember könnyebben lesz jó. Tehát nem is szidta meg az illetőket, nem is támasztott különösen nagy követelménye-

ket. Nem nagyon hitt ő a nagy változtatásokban. Sokkal inkább azt mondta, hogy piciket lépjenek az emberek, amire valaki tényleg képes. Amit a mai napon meg tud csinálni, azt próbálja megtenni, azután holnap majd tud talán tovább menni. De mindig nagyon kicsit kért tőlük. És a legfőbb célja az volt, hogy az emberek fölszabadultak legyenek, és könnyen, bátran elmondják, ami bajuk van.

Borromeó Szent Károly többek között ezért lett Néri Szent Fülöpnek nagyon nagy híve, s így vált ő is lassan szentté. Egy bohém ifjú pap volt, a pápának rokona, akit püspökké kineveztek, de esze ágában sem volt a püspökséget elfoglalni. Csak a jövedelmeket élvezte Rómában. Volt egy húga, aki nagyon nagy lelki görcsökkel küzdött. Egyszer-kétszer elment Fülöp atyához gyónni, és teljesen megváltozott. Néhány hét alatt az a fiatal lány teljesen kinyílt, fölszabadult. Borromeó Károly ekkor figyelt föl Fülöp atyára, és ment el ő is hozzá. Azután egy-két év múlva elfoglalhatta a milánói püspökséget.

Tehát a középkor vége ugyanígy a megbocsátó Istent kereste, azért küszködve, hogy **rátaláljon arra az Istenre, aki azt mondja, hogy te jó vagy.**”



Dsida Jenő: A gyöngék imája

Jó Uram, aki egyként letekintesz
bogárra, hegyre, völgyre,
virágra, főre, szétmáló göröngyre, -
Te tudod jól, hogy nem vagyok gonosz
csak nagyon-nagyon gyöngye.

Mert pókháló és köd a szív,
selyemszöttes az álom,
pehelykönnyű és szinte-szinte semmi
s én erőtlenséggem
még azt sem tudja Hozzádig emelni.

De azért vágyaim ne dobáld a sárba,
ami az Óceánnak
legdrágább, legkönnyesebb gyöngye!
Hiszen tudod, hogy nem vagyok gonosz
csak gyöngye, nagyon gyöngye.

Karinty Frigyes: Előszó

Nem mondhatom el senkinek,
Elmondom hát mindenkinek

Próbáltam súgni, szájon és fülön,
Mindnyájatoknak, egyenként, külön.

A titkot, ami úgyis egyremegy
S amit nem tudhat más, csak egy
meg egy.

A titkot, amiért egykor titokban
Világra jöttem vérben és mocsokban,

A szót, a titkot, a piciny csodát,
Hogy megkeressem azt a másikat
S fülébe súgjam: add tovább.

Nem mondhatom el senkinek,
Elmondom hát mindenkinek.

Mert félig már ki is bukott, tudom
De mindig megrekedt a félúton.

Az egyik forró és piros lett tőle,
Ő is súgni akart: csók lett belőle.

A másik jéggé dermedt, megfagyott,
Elment a sírba, itthagytott.

Nem mondhatom el senkinek,
Elmondom hát mindenkinek.

A harmadik csak rámnézett hitetlen,
Nevetni kezdett és én is nevettem.

Gyermekkoromban elszántam magam
Hogy szólok istennek, ha van.

De nékem ő égő csipkefenyérben
Meg nem jelent, se borban és kenyér-
ben,

Hiába vártam sóvár-irigyen,
Nem méltatott rá, hogy őt higgyem.

Nem mondhatom el senkinek,
Elmondom hát mindenkinek.

Hogy fáj, mikor csúfoltak és kínoztak
És sokszor jobb lett volna lenni
rossznak,

Mert álom a bűn és álom a jóság,
De minden álomnál több a valóság,

Hogy itt vagyok már és még itt
vagyok
S tanúskodom a napról, hogy ragyog.

Én isten nem vagyok s nem egy világ,
Se északfény, se áloévirág.

Nem voltam jobb, se rosszabb senki-
nél,

Mégis a legtöbb: ember, aki él,

Mindenkinek rokona, ismerőse,
Mindenkinek utódja, őse.

Nem mondhatom el senkinek,
Elmondom hát mindenkinek.

Elmondom én, elmondanám,
De béna a kezem s dadog a szám.

Elmondanám, az út hová vezet,
Segítsetek hát, nyújtsatok kezét.

Emeljete fel, szólni, látni, élni,
Itt lent a porban nem tudok beszélni.

A csörgőt eldobtam és nincs haran-
gom,

Itt lent a porban rossz a hangom.

Egy láb mellemre lépett, eltaposta,
Emeljete fel a magasba.

Egy szószéket a sok közül kibérlek,
Engedjete fel lépcsőjére, kérlek.

Még nem tudom, mit mondok majd,
nem én,

De úgy sejtem, örömhírt hoztam én.

Örömhírt, jó hírt, titkot és szivárványt
Nektek, kiket szerettem,
Állván tátott szemmel, csodára várván.

Amit nem mondhatok el senkinek,
Amit majd elmondok mindenkinek.

A nemzeti ünnep olyan kiemelt napot jelent egy ország életében, amikor a nemzet összetartozását ünneplik. Általában ez a nap az ország védőszentjének napja, vagy amikor az adott állam elnyerte a függetlenségét.

Magyarországon az Alaptörvény rögzíti, hogy hazánkban három olyan fontos nap van, mely a nemzeti összetartozást hirdeti: március 15, augusztus 20 és október 23. Ezek az ünnepek nagy szerepet játszhatnak a nemzeti emlékezet kialakításában, felerősítve a magyar történelemmel való azonosulást, a hazafiság érzését. Ezért nem mindegy, hogy miként viszonyulunk hozzájuk és hogyan emlékezünk meg róluk. Ezt az aktuális bel- és külpolitikai helyzet is jelentősen befolyásolja.

Juhász Gyula: Március idusára

Vannak napok, melyek nem szállnak el,
De az idők végéig megmaradnak,
Mint csillagok ragyognak boldogan
S fényt szórnak minden születő tavasznak.
Valamikor szép tüzes napok voltak,
Most enyhe és derűs fénnel ragyognak.
Ilyen nap volt az, melynek fordulója
Ibolyáit ma a szívünkbe szórja.

Ó, akkor, egykor, ifjú Jókai
És lángoló Petőfi szava zengett,
Kokárda lengett és zászló lobogott;
A költő kérdett és felelt a nemzet.
Ma nem tördel bilincset s börtönajtót
Lelkes tömeg, de munka dala harsog,
Szépség, igazság lassan megy előre,
Egy szebb, igazabb, boldogabb jövőbe.

De azért lelkünk búsan visszanéz,
És emlékezve mámoros lesz tőled,
Tűnt március nagy napja, szép tavasz,
Mely fölráztad a szunnyadó erőket,
Mely új tavaszok napját égre hoztad,
Mely új remények ibolyáját fontad.
Ó nagy nap, szép nap, légy örökre áldott,
Hozz mindig új fényt, új dalt, új virágot!



Felidézzük a következő oldalon a nap szemtanúja és aktív résztvevője, Petőfi Sándor visszaemlékezését is, aki a „merj nagy lenni” életérzést is kifejezte:

Petőfi Sándor:15-dik március, 1848

Magyar történet múzsája,
Vésőd soká nyugodott.
Vedd föl azt s örök tábládra
Vésd föl ezt a nagy napot!

Nagyapáink és apáink,
Míg egy század elhaladt,
Nem tevének annyit, mint mink
Huszonnégy óra alatt.

Csattogjatok, csattogjatok,
Gondolatink szárnyai,
Nem vagytok már többé rabok,
Szét szabad már szállani.

Szálljatok szét a hazában,
Melyet eddig láncotok
Égető karikájában
Kínosan sirattatok.

Szabad sajtó!... már ezentúl
Nem féltelek, nemzetem,
Szívedben a vér megindul,
S éled a félholt tetem.

Ott áll majd a krónikákban
Neved, pesti ifjuság,
A hon a halálórában
Benned lelte orvosát.

Míg az országgyűlés ott fenn,
Mint szokása régóta,
Csak beszélt nagy sikeretlen:
Itt megkondult az óra!

Tettre, ifjak, tettre végre,
Verjük le a lakatot,
Mit sajtónkra, e szentségre,
Istentelen kéz rakott.

És ha jó a zsoldos ellen,
Majd bevárjuk, mit teszen;
Inkább szurony a szivekben,
Mint bilincs a kezeken!

Föl a szabadság nevében,
Pestnek elszánt ifjai!... -
S lelkesülés szent dühében
Rohantunk hódítani.

És ki állott volna ellen?
Ezren és ezren valánk,
S minden arcon, minden szemben
Rettenetes volt a láng.

Egy kiáltás, egy mennydörgés
Volt az ezerek hangja,
Odatört a sajtóhoz és
Zárját lepattantotta.

Nem elég... most föl Budára,
Ott egy író fogva van,
Mert nemzetének javára
Célozott munkáiban.

S fölmenénk az ős Budába,
Fölrepültünk, mint sasok,
Terhünktől a vén hegy lába
Majdnem összeroskadott.

A rab írot oly örömmel
S diadallal hoztuk el,
Aminőt ez az öreg hely
Mátyás alatt ünnepelt!

Magyar történet múzsája,
Vésd ezeket kövedre,
Az utóvilág tudtára
Ottan álljon örökre.

S te, szivem, ha hozzád férne,
Hogy kevély légy, lehetné!
E hős ifjuság vezére
Voltam e nagy tetteknél.

Egy ilyen nap vezérsége,
S díjazva van az élet...
Napoleon dicsősége,
Teveled sem cserélek!

De a hazaszeretet, nemzeti büszkeség érzése nem független a világban zajló aktuális eseményektől. A jelenlegi feszült helyzet miatti aggodalmak azonban nem újkeletűek. Ez tükröződik Szabó Lőrinc múlt századi versében is.

Szabó Lőrinc: Hazám, keresztény Európa

Útálom és arcába vágom:

– Száz év, de tán kétezer óta
őrült, mocskos, aljas világ ez,
ez a farizeus Európa!

Kenyér s jog helyett a szegényt
csitítja karddal, üres éggel
és cinkos lelkiismeretét
avatag és modern mesékkel;

száz év, de már kétezer óta
hány szent vágy halt meg gaz szivében!
Hazám, keresztény Európa,
mi lesz, ha bukására döbben,

mi lesz, ha újra földre száll
a Megcsúfolt és Megfeszített,
s mert jósága, hite, imája
egyszer már mindent elveszített:

mi lesz, ha megjő pokoli
lángszórákkal, gépfegyverekkel,
vassisakos, pestishozó,
bosszúálló angyalsereggel?

Mi lesz, ha megjő Krisztus és
új országot teremt a földön,
ha elhullanak a banditák
s nem lesz több harc, se kard, se börtön,

ha égi szerelmét a földi
szükséghez szabja ama Bárány
s újra megvált – óh, nem a jók,
de a gonoszok vére árán:

hazám, boldogtalan Európa,
ha túléled a harcok végét,
elbírod-e még te az Istent,
a Szeretetet és a Békét?

V á r p a r k



A Velencei-tó partjánál fekvő Dinnyésen található Várpark megalkotója, Alekszi Zoltán 2012-től tervezgette a középkori magyar várak bemutatását. Felkutatta a történelmi anyagokat, kiválasztotta a megfelelő helyszínt. A kivitelezés egyedisége abban rejlik, hogy az épületek eredeti anyagukból készültek, fából és kőből. 18 vár készült el, eredeti tájolással. A várakat egy sétány övezi, mely Nagy-Magyarország formáját ölti magára, így a várak eredeti helyükön körbejárhatók. A sétányt emlékoszlopok övezik, melyek mindegyike 1-1 magyar királynak, kormányzónak, fejedelemnek állít emléket.



Gyökössy Endre: Recept

- Igehirdetésének egyik mondata hozott ide.
- Örülök, hogy eljött, foglaljon helyet, s mondja el, mi volt az a mondat.
- A félretett, az összegyűjtött harag felgyülemlik, és – azt hiszem, így hangsúlyozta – gyűlölet lesz belőle, s azt öli, aki gyűlöl, lassan, de biztosan. – Ugye Pál apostolt idézte: a nap ne menjen le a ti haragotokon!?
- Erről is szó volt, de gondolom, mást is szeretne még mondani.
- Igen. Kérdezni szeretnék. Kétszer elvált asszony vagyok. Mindkét házasságom anyám nehéz természete miatt bomlott fel, akivel együtt kellett laknunk. Nem volt más megoldás. Anyám pedig képtelen volt elvágni a lelki köldökzsinórt, szinte pórázon tartott velem, mint kisgyermek koromban. Azt pedig egyik veje sem tudta elviselni, hogy elsősorban anyám „kislánya” legyek a házasságban és ne feleség. Merem állítani: mindketten anyám elől menekültek el. Már évek óta egyedül élünk, anyám és én. Egy fedél alatt, de némán és acsarkodva, keserűen, robbanékony légkörben. Hónapokkal ezelőtt rémülten döbbsentem rá – rettenetes kimondani is –, hogy gyűlölöm az anyámat kétszer tönkretett életem miatt. De ez a gyűlölet valóban engem öl. Míg házasságban éltem, jóformán sose voltam beteg. Most kétségbeejtően rossz alvó vagyok, s szüntelenül fáj valamim. Szédülök, a vérnyomásom ugrál, szorongásaim vannak. Megromlott az egészségem, és egyre fogyok. Már orvoshoz sem megyek, mert minden leletem negatív, csak éppen én vagyok pozitív, beteg. Érzem, hogy ha nem történik valami, a magam gyűlölete öl meg. Mondja: mit tegyek?
- Mit tett eddig?
- Imádkoztam azért, hogy ne gyűlöljem az anyámat.
- Mióta imádkozik ezért?
- Amióta tudom, hogy gyűlölöm.
- Csak azért imádkozott, hogy ne gyűlölje?
- Nem, olykor, ha tudtam, azért is, hogy szeretni tudjam.
- Engedjen meg egy kérdést. Hogyan várta ennek a kérésnek a teljesítését? Tulajdonképpen mit várt?
- Hát, hogy szeretni tudjam.
- Tehát valami érzésre várt. Ne haragudják, ha így mondom: valami jóleső, meleg bizsergésre várt a szíve körül ugye? És az elmaradt. Így van?
- Valahogy így. De már nem is imádkozom. Csalódtam az imában.
- Szeretnék valami mást is ajánlani.
- Azért jöttem.
- Érzésekre várt, de nem tett semmit. Arra várt, hogy Isten tegyen az életével valamit. Így van?
- Igen, körülbelül így.
- Pedig Isten mindent megtett értünk a Krisztusban...
- A kereszten?
- Ott, és ezért nekünk is mindent meg kell tennünk, ami tőlünk telik, hálából. Édesanyjáért kellene valamit megtennie még. Mert legtöbbször az érzésekből

lesznek a cselekedetek, de olykor **az elkezdett cselekedetekhez csatlakoznak az érzések. Vagy váltanak ki érzéseket.**

– De mit tegyek?

– Céltudatosan, rendszeresen és naponként tegyen jót édesanyjával és eközben imádkozzék érte, ha még tud.

– De mondtam, hogy gyűlölöm.

– Meg akar gyógyulni?

– Igen.

– Akkor cselekedjék, és ne keressen kibúvót. Egyébként Jézus is mondott egyet s mást, még az ellenség szeretetéről is.

– Mit tegyek hát?

– Ha most orvos lennék és receptet írnék, biztos gyógyszert a gyűlölet és egyéb betegségei ellen, kiváltaná?

– Kiváltanám.

– Bevenné?

– Bevennem.

– Akkor ott van papír, meg toll, diktálnék egy receptet. Írja?

– Írom.

– Tessék: hétfőn reggel mosolyogva köszöntöm őt és megkérdezem, hogy aludt. Kedden: kitakarítom az ő szobáját is. Szerdán: két szelet süteményt hozok neki. – Írja csak, írja. Csütörtökön: elhívom sétálni, hazafelé pedig kérdezetek és hagyom őt – csak őt – beszélni. Pénteken: megkérem, hogy zongorázza el azt a dalt, amit gyermekkoromban szokott.

– Már évek óta nem zongorázik.

– De kérnie szabad. Szombaton: megkérem, hogy segítsen jó túrós gombócot főzni, mert azt ő jobban tudja. Vasárnap: bemegyek a szobájába, amikor lefeküdt, betakargatom és megcsókolom. Pont. Ismeri ezt a zenei kifejezést? Da capo al fine? Elejétől végig. Nos, a következő héten ugyanígy vagy hasonlóan: da capo al fine s egy hét múlva felkeres és megbeszéljük a többit.

– A csókot is kell?

– Igen.

– Jaj!

– Miért, jaj?

– Mert évek óta nem csókoltam meg.

– Vállalja ezt a hetet így?

– Megkísérlem.

– Isten segítse. Várom.

Nem jött. Hetekig nem jött.

De egy hétfőn, kora reggel telefonált. Sírva: – Mikor tegnap ismét betakartam, az én hideg és kemény anyám felült az ágyban, és magához ölelte a fejem, és éreztem, hogy könnyes a szeme és azt mondta: – De jó vagy mostanában hozzám. – Akkor, évek óta először, éreztem, hogy szeretem az anyámat.

Aztán hozzátette: – Adja másnak is oda ezt a receptet!

- **Tessék!**

József Attila: Imádság megfáradtaknak

Alkotni vagyunk, nem dicsérni.
Gyerekeink sem azért vannak,
hogy tiszteljenek bennünket
s mi, Atyánk, a te gyerekeid vagyunk.
Hiszünk az erő jó szándokában.
Tudjuk, hogy kedveltek vagyunk előtted,
akár az égben laksz, akár a tejben,
a nevetésben, sóban, vagy mibennünk.
Te is tudod, hogyha mi sírunk,
ha arcunk fényét pár könnycsepp kócolja,
akkor szívünkben zuhatagok vannak,
de erősebbek vagyunk gyöngé életünknel,
mert a fűszálak sose csorbulnak ki,
csak a kardok, tornyok és ölő igék.
Most mégis, megfáradván
dicséreteddel keresünk új erőt
s enmagunk előtt is térdet hajtunk, mondván:
Szabadíts meg a gonosztól. Akarom.

Mennyire időszerű!!!! /korábban már közöltük/

Bagdy Emőke sok tapasztalatával, tudományával segít az élet könnyebbé tételében:

Az elismert professzornő az **elengedésről és a megbocsátásról** szólva kifejtette, hogy az emberi szervezet hogyan válaszol a sértésre, megbántásra, haragra, fájdalomra és a pozitív érzelmekre, szeretetre, kedvességre, jóságra, barátságra. A kétféle érzelmecsoport különböző biokémiai folyamatokat idéz elő bennünk. A lelkünkben hordozott tüskék – a megkövült harag, a sérelmek feldolgozására és a megbocsátásra való képtelenség, a lemondás, a tehetetlenség, a gyűlölet – olyan fehérjeszerű anyagokat, úgynevezett ligandokat indítanak el, amelyek a saját receptoraikat megtalálva ártalmas biológiai folyamatokat generálnak a szervezetünkben. Mikrobiológiai szinten, a sejtekben elraktározódva pedig testi tünetekben nyilvánulnak meg a magas vérnyomástól, a daganatos, és az autoimmun betegségekig.

Mérgezett állapotban. Nem véletlenül mondjuk, hogy mérges, amikor valaki dühöt, ellenségeskedést, gyűlöletet hordoz magában, azaz mérgezett állapotban van. Erre a leginkább a szívizom és a koszorúerek érzékenyek, amelyek összehúzódnak, nem kap elég vért a szív, s ha a negatív érzés több ideig tart, akár el is halhat (ezt nevezzük infarktusnak). Azt is megfigyelték, hogy a szív, amelyre a harag és a gyűlölet annyira pusztító hatással van, hogyan válaszol a szeretetre. Ha csak beszélünk róla, a szív erei már ki-

tágulnak, ami jótékonyan befolyásolja a vérátáramlást. 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 /endorfinok/ termelődését elősegítve fájdalomcsillapító, a jó közérzetet biztosító hatásuk van.

Fontos tehát, hogy ne hordozzunk negatív tartalmú feszültségeket magunkban. 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, s tágabb vonatkozásban, például a népekké, **népek egymás** közötti viszonyára is. A gének által őrzött információt pedig 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, s lassan már szinte senki nem akarja vállalni a felelősséget. Holott a lélektan és a kapcsolódó tudományok eredményeinek ismeretében el kellene fogadni, hogy *tetteink mellett a gondolatainkért is felelősek vagyunk.*

Fontos továbbá hogy ne menjen le a nap a te haragoddal.

A mentális higiénia azt jelenti, hogy lélemben is rendszeresen takarítanunk kell, hogy sejtjeinket felszabadítsuk az egészséges működésüket gátló szennyeződéstől. Ezt szolgálja a Miatyánk („Bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek”), ezt mondja ki Buddha („Haragod a tenyeredben tartott parázs, téged éget, csak önmagadat pusztítod vele”), és a vallások többsége is azt tartja, hogy „ne menjen le a nap a te haragoddal”. A lelki nagytakarítás eszköze a hívő katolikusoknál a gyónás, s a reformátusoknál a bűnbánó hét. Minden egészséges ember arra vágyik, hogy kedveljék, tiszteljék, elismerjék. 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, gyermekekkel folyó vita, veszekedés, a szülői erőszak, a megszegés, munkahelyeken érdekkonfliktusok, s 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.

Bagdy Emőke elmondta, hogy 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 bűntudatunkat, 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, és csak azután oldozza fel, bosszúálló megbocsátást

gyakorol, ami általában a szülők kedvelt módszere. Ennél nemesebb gesztusnak tartják a tett jóvátétele utáni úgynevezett helyreállító megbocsájtást. A szülő-gyermek viszonyban fontos, hogy a szülő leszálljon időnként a piederasztárlól, 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.

Először is **ki kell mondani, hogy bocsánatot kérünk**, belátjuk, hogy hibáztunk, és meg kell kérdezni a másik felet, hogy miképpen tehetjük jóvá azt, amit ellene elkövettünk – hangsúlyozta az előadó. De mit tehet az, akinek nincs és nem is lesz már alkalmá, hogy személyesen találkozzon, levelet írjon annak, akitől szeretne bocsánatot kérni vagy megbocsátani. A választ az előadó szerint a **transzperszonális lélektan** dolgozta ki. Az elme, a tudat számára egyenértékű lehet a valóság és 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, vagy mi indokolta azokat a tetteit, amiért mi haragra gerjedtünk ellene. És ha nem akarunk megbocsátani? Nos, elemeznünk kell azokat az érzelmeket, amelyek megakadályozzák ezt.

Ahhoz, hogy sikerüljön a bosszúról lemondani, **olyan eseteket kell emlékeztetünkbe idéznünk, amikor nekünk bocsátott meg valaki**. A tanulságok segítik a folyamatot. Az elfogadás azt jelenti, hogy beleegyezem, és akár presztízvesztés 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, ahogy mindez Bagdy Emőke példáiból kiderült.

Az önpusztító világ, amelyben élünk, a betegségeket szaporítja bennünk, s a hatalomra vágyó tudós agyfélteke elnyomja az érzelmeket hordozó agyféltekét, amely a szeretet központja. „Amennyit a szív felfoghat magába, sajátunknak csak annyit mondhatunk” A professzornő arra biztat mindenkit, hogy a belső békéhez, a harmóniához csak akkor találhatjuk meg az utat, ha rendet teszünk önmagunkban, amitől körülöttünk is elrendeződnek a dolgok, és más színben látszik a világ. Az orvosság: hosszabb önkezelési mód, de ingyen van, s ha ő mondja, érdemes kipróbálni.

A cikk forrása: e-Népújság.ro 2012. április 15.

Szécsi Margit: Március

**Téli szellők, fújjatok csak,
játsszatok a hajamon.
Olvassz havat, melengető
márciusi szép napom.**

**Fagyos folyó megáradjon,
vessen bimbót minden ág.
Szebb a somfa gyenge szirma
mint a szürke jégvirág.**

**Március van, március van.
Ember s állat érzi már,
dong a kaptár, szárnyat rezget
százezernyi kismadár.**

**Jó volna a nagykabátot,
félredobni s könnyeden
játsszani és birkózni a
városvégi zöld gyepen.**

**Jó volna már munkálkodni,
arra vár a kert, mező.
Szép reményhez, szorgalomhoz
kell a fény, a jó idő.**

**Pacsirtának kék magasság,
vetőmagnak tiszta föld –
Jöjj el, tavasz, földről, égről
már a telet eltöröld!**

Áprily Lajos: Tavaszodik

**Sáncban a hóviz
könnyü hajót visz,
füstöl a fényben a barna tető.
Messze határba
indul az árva,
lengé madárka: billegető.**

**Titkon a Bükkben
moccan a rügyben
- mint csibe héjban - kandin a lomb,
s mintha a róna
kedve dalolna,
úgy muzsikál, muzsikál a kolomp.**

**Indulok. Értem.
Jól tudom: értem,
értem üzenet a zsenge határ:
„Szíved, a bomlott,
ócska kolompot
hozd ide, hozd ide, hozd ide már!”**

OOO

Parancs János: Ismét a tavasz

**A jószagú levegő. A csicsergő,
a csivitelő, a füttyögő madarak.
Az opál ég alatt a könnyű pára.
A tavaszi napsütéstől kótyagos,
cikázó rovarok, lepkék, bogarak.
Kibuknak a földből a füvek, a csírák,
tündökölnek és illatoznak az ibolyák,
az ismeretlen nevű, apró virágok.
Erjed és pezseg újra a természet,
ki tudja hanyadszor, hány ezer éve,
hogyan kihordja és világra szülje
az esélyt, a folytatás reményét legalább.
Ez az évszak a bizalomé, a bizakodásé;
ilyenkor röstellem, hogy gyanakvó,
hitetlen és erőtlenség vagyok.
Mert gyönyörű ez a lázas igyekezet és lobogás,
gyönyörű ez az önfeledt, csapongó szárnyalás,
ez a lebírhatatlan, ösztönös és vegetatív remény.**

OOO

Szabó Lőrinc: Tavasz

**Mi az?-kérdte Vén Rigó.
Tavasz!-felelt a Nap.
Meggött?-kérdte Vén Rigó.
Meg ám!- felelt a Nap.**

**Szeretsz?-kérdte Vén Rigó?
Szeretlek!-szólt a Nap.
Akkor hát szép lesz a világ?
Még szebb és boldogabb!**

NEVESS!!

A szívből jövő nevetés

Azok, akiket én szeretek, csakis azon nevetnek, amiről az előző pillanatban még nem tudták, hogy nevetni fognak. Attól mulatságos, hogy felködlik benne valami nem szükségszerű és zabolázhatatlan felismerés. De ami sose nevet ki mást: magán nevet minden felismerés. Ahogy a szerelmesek nevetnek, mikor jól nyúlnak egymáshoz. Mámorító az igazi nevetés.

A remény nevet, meg a tiszta ész.

Vagy bárki, aki olyat mer gondolni, amitől rés támad, és betör a friss levegő, nem lehet eztán úgy élni, mint eddig. Amitől a nevetés együttnevetés: magában véve gondolkodás. Az a jó nevetés, aminek nem tudok ellenállni, hiába rögzített a szöveg, én válok tőle rögzíthetetlenné: humora a magasba ragad. Kéjgáz.

Mikor a Lati bohóc, mint holtrészeg börtönőr, azt állítja a pálinkájáról álmélkodva, hogy kismértékben alkohol, de nagy mértékben gyógyszer, vagy a Vitéz János – Hopplá! – fordulatból fenékre rúgja a Krampuszt, mire az megfordul, de ő újra a háta mögött áll, és épp akkor újra fenékre rúgja, és ezt megcsinálja hétszer, kupán vágja a serblivel is, nyolcszor... Sírok a nevetéstől.

Nem komikumelmélet, amit előadok, csak egy ajánlat. Tudom, hogy tudod. Akkor neved, ha nem írják elő. Vagy magadon, mikor a cipőfűződet kötöd. Száz kiló felett nincs annál mélyebb bohóctréfa. De szűk nadrágba bújni már ötven kiló tájt is egy bonyolult attrakció, különösen úgynevezett szépfenekű hölgynek.

A nevetés a szemünkben lakik.

Nem ismer el tekintélyt. Akkor robban ki belőlünk a legédesebben, amikor kereken megtiltják. Röhög az egész osztály. És „Josef Švejk, az kérem egy derék katona.” Nem attól van jó kedvünk, hogy szabadok vagyunk, hanem attól, hogy az életünk így is - úgy is rabság. A legjobb humorú a legszomorúbb ember. Nem hagyja magát, nem adja meg magát. Nem eladó az árvaság, az igazi szegénység – mi mást tehetne: nevet, csak nevet!

A humor tisztánlátás. Szerénység. Ragaszkodás az igazsághoz, hűség a nevetés árán ahhoz, ami van, s másként megnevezhetetlen. Nevetnivaló, oly magasan áll.

Aki megnevezteti a kicsiket, az a mennyországba kerül – arra az időre, míg a gyermekek kacagnak.

A nevetés szabaddá tesz. A humor tiszta varázslat. Levegőt kapsz tőle, bátorságot és segítséget. Mikor közös nevetésbe fordítjuk a mérgünk – hát hiszen szeretem, akivel kiabálok, ő is szeret, különben minek élne velem? –, valami sokkal jobb lesz köztünk, még annál is jobb, mintha előtte nem veszekedtünk volna. Kisüt a nap a szobában, kisütnek a napok, ahányan nevetnek, annyi csillag gyúl ki, értelmes és erős világoké. A humor nem a tragédia ellentéte, hanem a megértése. A halhatatlanságunkon nevetünk.

KI NEM ÖREGSZIK MEG ????

1. Aki nem fél az öregségtől.
2. Aki nem akar mindenáron fiatal maradni.
3. Aki megőrzi kedélyét és jó humorát.
4. Aki sohase adja át magát a "jól megérdemelt nyugalomnak", hanem gondoskodik arról, hogy a kor legvégső határáig legyen valami elfoglaltsága.
5. Aki a kor haladtával a legnagyobb mértékben ápolja lelkét és legkisebb mértékben kendőzi arcát.
6. Aki felfedezi, hogy az élet akkor is érdekes, amikor már a küzdelmen túl, mint nézők szemlélhetjük.
7. Aki szoros kapcsolatot talál a természettel, mely megtanítja arra, hogy nincs elmúlás, csupán megújulás.
8. Aki tudja azt, hogy az egyetlen örökifjú az emberen a mosoly.
9. Aki tudja azt is, hogy a leghatásosabb szépítőszer a jóság, amely a lélek csodálatos derűjét varázsolja az arcra.
10. Végül, aki rájön arra, hogy az öregség nem lemondás, hanem felül-emelkedés az életnek olyan magaslatára, ahonnan minden érthetőbbnek, igazabbnak, szebbnek látszik.



Maradj fiatal!!!

1. Dobd ki a haszontalan számokat. Úgy mint kor, súly, vérnyomás stb. Hadd aggódjanak a doktorok ezek miatt. Ezért fizeted "őket".
2. Csak vidám barátokat tarts!
A rosszkedvűek lehúznak.
3. Tanulj folyamatosan. Tanulj többet a számítógépről, autókról, kertészkedésről, és mindenről...
Soha ne hagyd az agyadat pihenni. "A pihenő agy az ördög műhelye".
Az ördög neve "Alzheimer".
4. Élvezd az egyszerű dolgokat.
5. Ne vess gyakran, hangosan és hosszan. Ne vess, amíg ki nem fulladsz.
6. Néhány könny esik néha. Tűrj, gyászolj, és menj tovább.
Az egyetlen személy, aki egész életünkben velünk van, mi magunk.
ÉLJ, amíg élsz.
7. Vedd magad körül olyan dolgokkal, amiket szeretsz. Legyen az család, háziállat, emléktárgy, zene, növények, hobbi, akármi.
A te otthonod a menedéked.
8. Ne tégy bűnös kirándulásokat.
Menj sétálni az utcára, vagy a szomszéd városba, vagy idegen országba.
De ne oda, ahol BŰN van.
9. Mondd az embereknek minden lehetőséget kihasználva, hogy szereted őket.
10. MINDIG EMLÉKEZZ: Az életet nem a lélegzetvételek számával mérjük, hanem azokkal a pillanatokkal, amikor a nevetéstől vagy az örömtől elakad a lélegzeted!

