

mestere maga Jézus, aki nem csak egy imaszöveget ad nekünk, hanem egész életével és az Atyára mutatásával tanít minket imádkozni. Tanít minket arra a kapcsolatra, melyre mindannyian meg vagyunk hívva, ki-ki a maga sajátos útját járva. Jézus életének „üzenete” az Atya mindent átölelő, kiáradó szeretete, melyet ingyenesen kapunk tőle, s mely szeretet életünk értelme és végső célja is egyben. Az Atyával való kapcsolat, magával a Szeretettel való kapcsolat, melyet Jézus személyén keresztül ismerhetünk meg.

Az én lelkigyakorlatom után úgy éreztem, mintha kicseréltek volna. Szinte alig idegeskedtem már, nyugodt voltam, és vágytam az Urat követni és megszerettetni másokkal. Türelmesebb és szeretetteljesebb lettem a környezettel. Éreztem magamban a mások iránti szeretetet, s nem esett nehezemre azokat is szeretni, akikkel korábban küzdelmesebb volt. Rájöttem, hogy a Szent Ignác által javasolt – imára és napra való – visszatekintés nélkül nem tudok tudatos keresztény életet élni. Az imareflexiók által közelebb kerültem annak megértéséhez, hogy a gondolataim, érzéseim mikor honnan származnak. Meg tudom fogalmazni azt, mit éltem meg Istennel, hogy mire hív engem és azt kimondva könnyebben megértem és tudom követni az Ő akaratát.

Hajlamosak vagyunk elmenni az élet mellett, beleállni a világ által kreált rohanó életbe, az impulzusok tengerébe, vagy a digitális világ okozta vigasztalásokba – amik az utóbbi időben a kapcsolattartásnak majdnem az egyetlen formáját jelentik számunkra. Talán sokszor eszünkben sincs, hogy van számunkra valaki, aki minden pillanatunkban benne lehet, aki velünk van elszigeteltségünkben, és aki által mindig szeretve vagyunk és ezt az Ő szeretetét folyamatosan érezteti is velünk.

Avilai Szent Teréz gondolatai szerint az imádság elképzelhetetlen anélkül, hogy ne bíznánk teljes mértékben, feltétlenül abban, aki önmagunknál is jobban szeret minket és jobban tudja, mi felel meg nekünk. Az Úr kegyelmeit akkor adja, úgy adja és annak adja, amint és akinek éppen akarja. Legyünk hát figyelmesek és nyissuk ki az ajtót Neki, amikor kopog, hogy beengedve Őt, találkozzunk Vele! Az Úr tudja, hogy melyik az mód, ahogyan a leginkább megszólíthatóak vagyunk. Úgy szól hozzánk, ahogy képesek vagyunk meghallani az Ő hangját a szívünkben, és erőt ad ahhoz, hogy követni tudjuk azt az utat, melyet Ő megálmodott számunkra, csupán, a mi IGEN-ünk kell hozzá. (KSzZs)

### Impresszum

Kiadja: Pestszentimrei Római Katolikus Plébánia

(1188 Budapest, Nemes u. 17-19., 292-3113, pestszentimre.plebania@gmail.com).

Felelős kiadó: Blanckenstein Miklós plébános. Felelős szerkesztő: Bönöczk Péter;

Honlap: www.pestszentimre.plebania.hu



# Pestszentimrei Öröm Hír Levél



A Pestszentimrei Római Katolikus Egyházközség lapja  
XVIII. évfolyam 2. szám (139.) - 2021. február

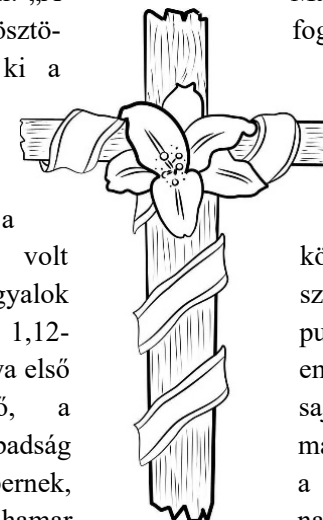
## Vadállatok és angyalok között

Márk evangéliuma egyből a dolgok közepébe vág. Jézus megkezesztelkedik, s a következő pillanatban már a pusztában áll: „A Lélek nyomban arra ösztönözte, hogy menjen ki a pusztába. Negyven napig kinn maradt a pusztában, közben megkísértette a sátán. Vadállatokkal volt együtt, de angyalok szolgáltak neki.” (Mk 1,12-13) A pusztaság látványa első pillantásra lenyűgöző, a végtelenség, a szabadság érzését adja az embernek, üressége azonban hamar befelé fordítja a figyelmünket, s rémülten vesszük észre, hogy itt nincs hová elbújni. Pedig jönnek a

bennünk lakó vadállatok, ilyen és olyan tulajdonságaink, szokásaink, megrögzöttségeink. Félelmetesek.

Márk evangélista tüpontosan fogalmaz. Az angyalok nem győzik le, nem kergetik el a vadállatokat, csak segítségükkel lehetővé teszik, hogy békésen élhessünk

köztük. Hogy akár meg is szelídíthessük őket. A pusztán nem válunk más emberré, hanem megtanulunk saját magunkkal élni. Nem mássá, jobba lenni megyünk a pusztára, megtesszük ezt napról napra, de a nagybőjti időszakban különös odafigyeléssel. Az angyalok már ott állnak, és várnak ránk a pusztában.



## Nagybőjt életvitelszerűen

A minap farsangot ünnepeltünk Szátokon. Szeretek a cigány gyerekekkel ünnepelni, mert nagyon kevés elég nekik a felhőtlen örömhöz. Ki vannak éhezve az ünnepre, az öröme és ha lehetőségük nyílik rá, minden percét nagyon intenzíven megélik. A hétköznapok valósága – amitől ilyenkor sikerül elszakadniuk – nagyon drámai: állandó feszültségek a családban, bántalmazások, drog, semmittevés, nemtörődomség.

Egy cigány családban persze hagyományosan van szeretet is, mert szeretik a gyerekeket, érték számukra a nagyobb család, de Szátokon a családok többségében ez a szeretet kevés ahhoz, hogy a gyerekek személyisége megfelelően fejlődjön, hiszen hiányzik egy rendező elv, ami célokat ad és segít azokat megvalósítani. Ilyen szétesett családi körülményekben sodródnak a gyerekek és a felnőttek egyaránt. Vannak azonban ezekben a családokban – főként asszonyok –, akik minden nehézség és tehetetlenség ellenére valami hatalmas erőt képviselnek, átélnek az élet nehéz valóságát, de nem omlanak össze, hanem próbálják a felszínen tartani a családot.

Ilyen asszony Terka is, akivel a farsangon beszélgettem. 50 év alatti sokszoros nagymama. Kb. másfél éve még éjszakai műszakban dolgozott egy gyárban, nappal pedig bejárt a Ceferino Háza takarítani, hogy a családot segítse a jövedelmével. Mellette napközben az unokákat terelgette, akik közül több hiperaktív. Három fia közül van,

amelyik pszichésen beteg és talán mindegyik drogozik valamilyen mértékben. Egyik menyé mostanában italozik, egy másik pedig értelmi nehézségekkel él. Ősszel született unokáját a kórházból azonnal nevelőszülőkhöz vitték, és azt mesélte, hogy most nem tud dolgozni járni, mert elvállalta három unokája gyámságát, hogy ne vigyék el őket a családból. Nagyon le van fogyva, a szeme szomorú lett az utóbbi egy évben, de nem panaszkodik. Miközben beszélgettünk, az egyik hiperaktív unokája folyamatosan igyekezett úgy intézni, hogy a beszélgetés helyett vele foglalkozzunk. Próbáltam biztatni, hogy tartson ki, amire ő azt mondta, hogy ha ő nem lesz, majd valahogy a Jóisten elrendezi a családot.

Sokat gondolkodom azóta Terkán, hogy mi az, ami ilyen zsigeri módon hajtja őt a családért? Hogy vajon mit tudna jelenteni számára egy nagybőjt (amikor én gyakran nagyon mesterségesen keresem az önmegtagadást), ha egyáltalán ilyen vallásos időszakok helyet kapnának az életében? És hogy mit jelenthet számára Jézus kereszthalála? A feltámadás öröme?

Terka nem nagyon tud róla, de biztos vagyok benne, hogy a benne lévő erő ugyanaz az erő, ugyanaz az Élet, ami a feltámadt Jézusban van. De foglalkoztat az a kérdés is, hogy mi közöm nekem ehhez ez egészhez? Jézushoz, a feltámadáshoz és Terkához? Az az Élet, amit én kapok az Istentől, az mire való?

Ezzel a tapasztalattal megyek bele a nagybőjti időbe, aminek a kegyelmeit szeretném befogadni. *(Czinege Kati)*

magam ebbe, hisz maga az Isten hívott meg erre a kalandra, ebben biztos voltam. Pillanatok alatt felfedeztem az imádságban és az imádság által Isten vezetését, az Ő jelenlétét, az Ő szeretetét. Óriási megtapasztalás volt, hogy nem kell erőlködnöm az elmélkedések közepette, hanem a Szentlélek vezet és ő imádkozik bennem. Az első napok kegyelmi özöne hatására napom csúcsa és forrása volt a kiszakított (előre kigondolt) imaidő.

Pár nap alatt annyira az Úr hatása alá kerültem, hogy amint kinyitottam a szemem, már Rá gondoltam, s egész nap, szinte minden tevékenységem alatt éreztem a jelenlétét. Aztán ahogyan a friss szerelmesekről felszáll a rózsaszín felhő, elérkeztem oda, amikor az Úr nem ajándékozott már meg ilyen romantikus érzésekkel, különösebb istenélményekkel. Nagyon nehéz, de áldott napok voltak. Kicsit magam előtt láttam egész lelki életem történéseit. Megtapasztaltam milyen, amikor meghitt érzésekkel vagyok Jézussal és amikor érzések nélkül, csak a hűség marad az imaéletben. Mély csalódás volt számomra, hogy amit máskor alig vártam, most mennyire nehezemre esett. Sokat lendített ezen az időszakon az, hogy tudtam, beszélhetek róla másoknak, akik talán hasonló nehézségekkel küzdenek, vagy éppen ők vannak most tele lelkesedéssel, s szavaink, megosztásaink által erősítjük egymást. Éreztem, hogy az Úr nem csak önmagában, de az emberi kapcsolatokon keresztül is vezetni és segíteni akar. Döbbenetes volt számomra a felismerés, hogy mennyire kevés időt és energiát szánok arra, aki

megteremtett engem. Arra, aki mindig szeret, aki megért, aki velem van, ismer és vár rám azokban a percekben, amit én megígértem neki. Legalább abban a pár percben legyek hát ott. Ennyi a legkevesebb, amit megtehetek. Túljutva ezen az időn, imaéletem beállt egy viszonylagos egyensúlyra, ugyanakkor az Úr jól belenyúlt szívem és lelkem elcsendesedett bugyraiba. Észrevettem, hogy még csak most kezdődik számomra az a túra, amit ez a kis kaland vezetett be. Miért is? Mert nem csak Istenhez, hanem ezáltal önmagam megismeréséhez is közelebb kerültem. Ráébredtem gyengeségeimre, de ez nem szomorúsággal, hanem alázattal töltött el, és Isten utáni vágyakozással.

Megéreztem azt, hogy az ember csak az imádságban lehet egészen önmaga. Hiszen az ember egyedül áll Isten előtt, s látszat és tettetés nélkül időzik a jelenlétében. Egészen egyedül marad önmagával és lelkiismeretével. Áll Isten előtt, ahol már semmit nem tud eltitkolni. Legrejtettebb vágyai, legnevesebb eszméi, de gyöngeségei és gyarlóságai is megjelennek teljes valójukban az Isten felől áradó fényben. Aki imádkozik, az nem önnön tudatának korlátai között, hanem Isten rávetülő fényében, a vele való párbeszédben fedezi fel önmagát.

Amikor az imádságról beszélünk, szinte mindig valami olyasmire gondolunk, amit *mi* teszünk. Az ima lényegét tekintve azonban az, amit Isten tesz, ahogy Ő megszólít minket, ahogy ránk tekint. Elsősorban nem olyan valami, amit mi teszünk, mi adunk Istennek, hanem amit Ő tesz értünk. Az imádság

általam végzett lelkigyakorlatok mind-egyike – most már tudom – prédikált lelkigyakorlat volt, ahol a lelkigyakorlatadó „elmélkedéseket” tartott, vagyis prédikációiban kifejtette a keresztyén tanítás egy-egy kérdését. A lelkigyakorlatozó az ilyen alkalmakon végiggondolja, elmélyíti a hallottakat, és a szokásosnál összeszedettebben él a szentségekkel (szentmise, bűnbánat). Ezt a formát valószínűleg mindenki ismeri.

A gyerekek születésével azonban lelki életem és az Úrral való kapcsolat egyéb formáit kellett megtanulnom. Hosszú időbe telt, amíg magamévá tudtam tenni azt, hogy a hétköznapiakon ne csak átessek, „túllegyek”, hanem Istenel/Istenben meg tudjam élni a jelen pillanatot. Időbe telt, amíg elsajátítottam az istenkapcsolat azon formáját, amit úgy neveznek: „Isten jelenlétében élni”.

Idestova 10 éve tehát, hogy nem vettem részt többnapos, elvonult lelkigyakorlaton, s bár egy-egy napra volt lehetőségem elmerülni, nagyon vágytam már arra, hogy átéljem az Úrral való bensőséges együttlét örömét, s legyen alkalmam arra, hogy kicsit megújítsam a Vele való kapcsolatomat.

Erre a – nem megfogalmazott – vágyamra válaszolt az Úr azáltal, hogy meghívott egy hathetes lelkigyakorlatra, aminek keretein belül nem kellett kivonulnom családom köréből, nem kellett abbahagynom hétköznapi feladataimat, nem kellett kiszakadnom a mindennapokból.

Szent Ferenc alakja áll igazán közel hozzám az imádságos életben, akiről azt mondják nem is imádkozott, hanem maga volt az imádság. A ferences

imádság ebből táplálkozva leginkább Jézus életének szemlélésére fekteti a hangsúlyt. Annak a Jézusnak a szemlélésére, akit az evangéliumokból ismerhetünk meg. Így hát a Szentírás olvasását én is fő feladatommak, kötelességemnek tekintetem. Igazából fel sem tűnt, hogy a Szentírással évek óta már nem imádkozom, csupán olvasgatom, addig a pillanatig, amíg kezembe nem került egy szentignáci elmélkedéses módszer. Akkor még nem tudtam, hogy az azt követő időszakomban Szent Ignác tanítási módszere lesz a vezérfonala imaéletem egy jelentős szakaszának, s az ő közreműködésével újul majd meg egész lelki életem által Isten és az emberekkel való kapcsolatom is. Gábor atyától többször hallottam Szent Ignác lelkiségéről, így hát én magam is belekezdtem egy általa javasolt imádságos módszerbe.



A „módszer” lényegi elemei ezek voltak: napi kb. fél óra ima a Szentírással, (előtte előkészület), visszatekintés az imára, visszatekintés a napra. Hozzá tartozott a lelkigyakorlathoz az imatapasztalatok megosztása és az, hogy lehetőség volt a Gábor atyával való beszélgetésre. Belevetettem tehát

### A béke és békesség nyomában

Hányszor mondják gyerekeink: „Béke, béke, barátság, összeveszni számárság.” S valóban, a számár, aki azt sem tudja, hogy merre menjen, mit is akar (Buridan számára – megtalálható a neten), a békétlen ember is egy eltévedt és megtévedt valaki.

Manapság ritka vendég a béke, nézzük csak a közösségi oldalakat, a különböző megosztásokat, megosztó véleményeket, a politikai nézetek és sokszor a vallási vélemények sem a béke szolgálatában állnak. Szinte rendszeresen látom, hogy templomi közösségünk tagjai egymásnak teljesen ellentmondó megosztásokat tesznek fel. Nem fogadjuk el az ellenkező véleményeket, nem a megbékélést szolgálják, hiszen nem akarunk kompromisszumot kötni, nem akarjuk megérteni a másikat, miközben a teljes igazság nehezen megragadható, és kifejezni és megfogalmazni sem könnyű. Ha csak magunkra figyelünk nem is lehet más vélemény, csak a sajátunk. Sajnos manapság rendkívül sokszor találkozom vele. Ferenc pápa is hangsúlyozta, hogy sok hazugsággal és manipulációval találkozva az igazsághoz hozzá sem férünk.

A világ történései, katasztrófái távolinak tűntek eddig, nem zavarták a „békénket”, a koronavírussal kerültek közel hozzánk, értek el minket, és



borítottak ki minket a jól ismert komfortzónánkból. A járvány bizonytalanságot, kiismerhetetlenséget, átláthatatlanságot hozott és nyomasztó lelkiállapotot. Válaszként megszülettek a leegyszerűsített megoldási javaslatok, a primitív ellenségek, az összeesküvés elméletek, s azt ígérték, hogy minden átlátható lesz ezen túl. A járvány megtanít minket, hogy ne bízunk meg a leegyszerűsítésekben, a gyors válaszokban. Görfől Tibor a Vigilia főszerkesztője megfogalmazza civilizációnk kérdését: „Az általunk kiszorított Isten miért akarja tönkretenni azt, amit nélküle hoztunk létre?” Civilizációnk nem akar tudni Istenről. S valljuk be, mi templomba járók is csak vasárnapi szinten foglalkozunk Vele. Azzal nyugtatjuk magunkat, hogy a mindennapjainkban morálisan élünk, naponta 15 percet imádkozunk is. Elég ez egy kapcsolathoz, hiszen családtagjainkra sem jut több napi szinten. Talán nem erre az attitűdre mondja Jézus, hogy hideg, meleg, kiköpöm? – langymeleg?

Hogy és hol is találjuk meg békénket ebben a közegben?!

Jézus övéinek békét és örömet ígért. Hányszor is kezdte ezzel a köszöntéssel, „békesség veletek”? Keleten manapság is köszöntik így az emberek egymást: salom, béke. Ez a béke akkor is és most is az életet jelenti. Védelemet, biztonságot, ahol nem vegetálnunk kell, hanem kibontakozhatunk. Nem bénít meg a holnaptól, a kudarcotól, az anyagi gondoktól, munkahelyi problémáktól, a betegségtől, a haláltól való félelem, ahol a másikban nem vetélytársat, nem ellenséget, hanem barátot, bajtársat találunk.

Ezt a békességet akkor veszítette el az ember, amikor elszakadt Istentől, függetlenítette magát.

Hogy folyik a háború a világban, a parlamentben – rendben, de otthon legalább béke van. Ha őszinték vagyunk, folyik ez sajnos a gyerekszobákban, a hálószobákban is, és az ember szívében. Az alvilágot jellemzi ez a békétlenség. Jézus azonban ebbe a világba kiáltotta bele és mondta a benne hívőknek: „az én békességemet adom nektek, de nem úgy, ahogy a világ adja.”

Hogy mi a különbség a világ békéje és Jézus békéje között? A világ szólamokat ad, „más is kibírta már”, „majd az idő begyógyítja”, „hogymondhatsz ilyet?”, „ne gondoldj rá!”, „csak rám számíthatsz”, Jézus az Igét adja. A világ valamit kínál, Jézus önmagát. A világ nyugtatókat ad, Jézus békét.

Egy szavacskában található a különbség, „mégis”. Ha nem is értek mindent, ha nem is tudom rögtön elfelejteni a bántásokat, fájdalokat, a szívemben mégis békesség lesz, ha Jézusnak átadtam. Mikor adtam át? Ha befogadtam Őt. Akkor lesz egy fiókom, amire „békesség” van címkézve, azt kell kihúznom és meríteni belőle. Mintha a békesség töke lenne, és a kamataiból élhetnék a leginségesebb időkben is. Kiapadhatatlan forrás Jézus békéje. Mégis, mindezek ellenére csordultig vagyok békével és örömmel. Csordultig, tehát még másnak is jut belőle. Mert békesége és öröme forrása a Jézusban megtalált kegyelem és irgalom. Az újszövetségi görögben az öröm a „khara” szó, vele rokon a „kharisz” a kegyelem.

Beéred nyugtatóval vagy a békességre van szükséged?

Ha egész szívvel átéli az ember, egzisztenciáját érintve, hogy Isten szeret engem, pedig meg sem érdemlem, gyermekévé fogadott, megbocsátott, elszenvetde értem a halált, számon tart, terve van velem, fontos vagyok neki, vele járhatom az életem – ez önmagában elég, hogy olyan öröme legyen, amit nem kell, és nem lehet megvásárolni vagy kiérdemelni.

Ezt a viharálló békességet szemlélteti *Reményik Sándor: Békesség Istentől* című verse.

*Nincs nyugalom, nincs nyugalom, - a szív,*

*Amíg ver, mindörökre nyugtalan.*

*De mindörökké nyughatatlanul,*

*Istentől mégis Békessége van.*

*Nyugalma nincs, de Békessége van.*

*Békesség Istentől.*

*Nincs nyugalom, nincs nyugalom, - vihar,*

*Örök hullámszél a víz felszíne.*

*De lent a mélyben háborítlanul*

*Pihen a tenger s az ember szíve.*

*Hadd hullámozzék a víz felszíne*

*Békesség Istentől.*

*Nincs nyugalom, nincs nyugalom, - s ez a*

*Nyugtalanág, mint járvány, ragad.*

*Te sugarazd szét békeségedet*

*És szóval, kézfogással másnak add.*

*Az Isten Békessége ragad.*

*Békesség Istentől.*

*Reggel mondd, délben mondd és este mondd,*

*A Feltámadott első, szép szavát.*

*És ragyogóbbá lesz reggeled,*

*És csillaghímesebb az éjszakád,*

*És békességesebb az éjszakád.*

*Békesség Istentől.*

*Békesség Istentől: mi így köszönjünk,*

*Hogy köszöntésünkben lélek legyen –*

*Vihartépett fák – ágainkon mégis*

*Vadgalamb bűg és Békesség terem.*

*Békesség: köszöntésünk ez legyen.*

*Békesség Istentől.*

Mervay Kálmán

### Mit adsz nekem Uram és mit adok én?

#### Egy lelkigyakorlat megélése a hétköznapokban (tanúságtétel)

Miklós atya nemrégiben elhangzott prédikációjában egy hétköznapi szentmisén arra hívta fel a figyelmünket, hogy az embernek időről-időre érdemes elvonulnia lelkigyakorlatozni, hogy egy kicsit önmagára nézzen, hogy egy kicsit Istennel legyen, így tekintve saját életére, saját benső kérdéseire. Különösen érdemes ilyenben annak gondolkodnia, aki hivatástisztázásban van, vagy ha elérkezett olyan ponthoz, amikor döntenie kell életének egy meghatározó kérdéséről, esetleg szeretné megújítani Istennel való kapcsolatát.

Minek hát egy lelkigyakorlat annak, aki nincs ebben az élethelyzetben? Mit adhat valakinek egy lelkigyakorlat,



amikor ő szép, keresztény életet él? Egyáltalán mi is a lelkigyakorlat?

Szent Ignác saját megfogalmazása szerint a lelkigyakorlatok célja az, hogy eltávolítsuk magunkból a rendezetlenségeket és ez után megtaláljuk az isteni akaratot és életünket e szerint rendezzük. A Lelkigyakorlatok tehát egy személyes út, amely során az ember segítséget kap arra, hogy megszabaduljon attól, ami akadályozza az Isten felé (tisztulás útja), és Istennel találkozzon felfedezze azt, hogy miképp is alakíthatja az életét, úgy, hogy mind teljesebben az Isten szeretetét szolgálja. A Lelkigyakorlatok tehát egy folyamat, mely során növekszik az ember érzékenysége Isten iránt és egyre inkább képes lesz megkülönböztetni, hogy mire teremtette, mire is hívja őt az Isten.

Gyermek- és ifjúkoromban sok lelkigyakorlaton vettem részt. Szerettem kiszakadni a világ zajából, csak Istennel figyelni, csöndet teremteni kívül és belül. Szerettem elvonulni és időt szánni életem fontosabb kérdéseire, vagy „csak úgy” megpihenni az Úr szívében. Az