

Családunk

családpasztorációs folyóirat



2020. augusztus

EGY BÁRKÁBAN VAGYUNK

VÁNDORTÁBOR A BÖRZSÖNYBEN 2020. AUGUSZTUS 1-7.



KEDVES OLVASÓ!



Krisztus ugyanaz tegnap, ma és mindörökké.

A népi hagyományok, megfigyelések számtalan sora fontos, folyamatosan emlegetett kapaszkodó, egyfajta igazodási szabályrendszer sok ember számára az élet eseményei között. Az elmúlt hónapok történései azonban felülírták korábbi tapasztalatainkat; régi mondataink, megszokott rítusaink, napi rutinjaink, valahogy egész életünk más súlypontok és viszonyítási rendszerek közé került. Korábban, ami erőt adott, mostanában új köntösbe kerülve előfordulhat, hogy használhatatlan mondatoknak, felejthető bölcsességnek tűnnek. Talán az egyetlen, ami mankónk maradt, hogy Krisztus ugyanaz tegnap, ma és mindörökké. Hitünk alapjairól is eltűnt – ezekben a napokban – minden, ami töltelék volt, ami külsőleg látszott, mások szerint megismerhetővé tette kapcsolatunkat a Teremtőnkkel. Most nem maradt más, csak Ő, aki betegségeinket, félelmeinket, kilátástalanságainkat nem csak hordozta, hanem kézen fog minket, hogy a sötétségből, a kuszaság tapasztalatának pusztájából kivezessen bennünket. Lapunk részben a változásról, a viszonyítási pontok kavalkádjairól mutat be mozzanatokot, remélve, hogy a legfontosabbra is oda tudja fordítani a kedves Olvasók figyelmét.

Dr. Fodor János

TARTALOMJEGYZÉK

- 2 Képes beszámoló a vándortáborról
- 3 Vezércikk
- 4 Historia Domus
- 5 *Vándortábor a Börzsönyben*
- 6 Papi arcélek - *Merva Péter*
- 8 Lelki egészség - *Kettesben a félelmeimmel*
- 10 *Bemutatkoznak a LESZ szakemberei*
- 11 Gyermeknevelés - *A járványhelyzet néhány hatása a családra*
- 12 Velünk történt - *Egy csónakban evezve...*
- 14 Házasságra készülve - *Egy bárkában vagyunk!*
- 15 *Jegyestörténetek*
- 18 Ima a családban - *Dr. Udvardy György gondolatai*
- 19 *Hitélet a családokban*
- 21 Keresztény irodalom - *Sík Sándor: Ne félj!*
- 22 Keresztény művészet - *Alkotó erő a karantén idején*
- 24 Mese - *A csigaház*
- 26 Olvass és láss - *Könyv- és filmajánló*
- 28 Mindennapi kenyerünk - *Táncóra karanténban*
- 29 Megérkeztem

Családunk – 2020. augusztus

XXII. évfolyam, 2. szám

ISSN 1788-4177

Kiadja a Reményforrás Egyesület és a Veszprémi Főegyházmegye

Családpasztorációs Irodája

Főszerkesztő: Dr. Fodor János

Szerkesztőbizottság: C. Kőrösi Edina, Fekete Gyöngyi, Gerstmár

Ferenc, György Adrienn, Horváthné Szukop Andrea, Kovácsné

Széplaki Borbála

Készítették: Bálint Bánk, Dr. Léner-Pintér Sára, Dr. Márfi Gyula,

Mártáné Simon Emese, Szebényiné Vrancsik Eszter, Gyűrű Eszter,

Korán Franciska

Fotók: Lipovszky-Drescher Mária, Gelencsér Károly, pixabay

Grafika: Burucsné Walla Barbara

Tördelés, grafika, képzőművészeti rovat: Lipovszky-Drescher

Mária

Nyomtatás: Prospektus Nyomda, Veszprém

A legutóbbi Családunk újságot, ha kézbe nem is vehették, áprilisban olvashatták az érdeklődők, amikor már javában szoktattuk magunkat az eddig még nem tapasztalt, új és szokatlan helyzethez. Akkor (is) az volt a célunk, hogy színt, örömet és reményt vigyünk a családok életébe. Jelen számmal egy kicsit visszatekintünk erre az időszakra, és megpróbálunk előre is tekinteni, tervezni a családpsztoráció jövőjét, miközben azt sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy emberi számításaink egy sokkal nagyobb jóba ágyazódnak.



Csak a mi Mennyei Atyánk tudja egyedül, hogy mi válik a hasznunkra, még akkor is, ha ezt nem értjük. Ezért azzal a lelkiállattal vágunk bele programjaink szervezésébe, hogy ha szükséges, akkor megint mindent újratervezzük, nagyon figyelve arra, vajon mi a Jóisten szándéka velünk.

Mint minden mást, így családpsztorációs terveinket is felülírta a vírus, márciustól kezdve vagy le kellett mondanunk, vagy el kellett halasztanunk, meg kellett változtatnunk őket. Az utolsó program, melyet majd teljes egészében még megtarthattunk, az idei első jegyesfelkészítés volt. Épp a záró alkalom előtti előadás alatt érkezett a hír, hogy az utolsó találkozóra már nem kerülhet sor, ezért gyorsan kellett reagálni és szépen lekerekíteni, lezárni a kurzust a kiscsoportos beszélgetésen. Akkor még nem is sejtettük, mi mindenről kell még lemondani, meddig kell várni a következő családpsztorációs együttlétre.

Először a szokásos, sokak által várva várt nagyböjti lelkinapot kellett elhagynunk, és vele együtt a Családunk újság nyomtatott formáját is. Lassan ocsúdtunk, hogy a második jegyeskurzust sem fogjuk tudni májusban megtartani az eddig megszokott módon. Elkezdtük tervezni egy online felkészítés lehetőségét, mert azt tapasztaltuk, hogy a jegyespárok nem szeretnék lemondani az idei házasságkötésről, legfeljebb átszervezik az előírásoknak megfelelően.

Meglévő és újonnan létrehozott hang- és videóanyagokkal dolgoztunk, ugyanúgy kiscsoportokba rendeztük a párokat, akikkel online tartották a csoportvezetők a kapcsolatot, szervezték a beszélgetéseiket. Kisebbségi nehézségektől eltekintve (nem tökéletes hangminőség, nehezebben induló beszélgetések) alapvetően pozitívan értékelték a jegyespárok az online „oktatást”, hálásak voltak, hogy el tudták végezni a jegyes felkészítést, tartalmas beszélgetésekkel, az általunk közvetíteni szándékozott értékek új módon való átadásával zárult a jegyeskurzus.

Az első alkalommal 22 pár teljesítette ily módon a kurzust, és mivel további 8 jegyespár jelezte még igényét, ezért júniusban számukra újabb lehetőséget biztosítottunk a házasságra való online felkészülésre. Az előző jegyesoktatás tanulságait levonva szerveztük meg az idei harmadik felkészítést, ahol már nem csak hanganyagokat kaptak, hanem online formában élő előadást is hallgattak a párok. Ezúton is hálással köszönjük a szervezésben, lebonyolításban résztvevő házaspárok áldozatos szolgálatát, lelkesedését!

Sajnos a június elejére tervezett tavaszi kirándulásunkat sem tudtuk megtartani, sem bepótolni, de bízunk benne, hogy az őszi zárandoklatra lesz lehetőségünk. Jelenleg így készülünk, szervezzük és figyeljük az aktuális helyzetet, előírásokat.

A különböző közösségek találkozóit nem maradtak el teljesen, kihasználva a technika adta lehetőségeket online felületeken tartottuk a kapcsolatot egy mással, közös imaalkalmakat, közösségi találkozókat szerveztünk ilyen módon.

Családpsztorációs Munkacsoportunk június közepén találkozott először hosszú hónapok után, amikor értékeltük az eltelt időt és megpróbáltuk újragondolni a jövőnket.

Ezen a megbeszélésen a következő programokról születtek döntések, melyekre Udvardy érsek úr is áldását adta:

- Augusztus 1-7. között erdei vándortábor a Börzsönyben
- Október 10. őszi családos kirándulás, zárandoklat
- November 15. Őszi randevú

Október és november folyamán, ha módunkban áll, Házasság estét szervezünk ifjú és régebb óta ifjú házaspároknak.

A vírus megjelenése után az elsők között szerveztük újjá Lelkiegészség-szolgálatunkat online formában. Több szakember jelentkezett segítő szándékkal, és számos beszélgetéssel segítettek a hozzájuk fordulókat.

Szeretnénk ezúton is felhívni a családok figyelmét, hogy lelkiegészség-szolgálatunk továbbra is rendelkezésre áll, és már újra lehetőség van a személyes beszélgetésekre is! Ha valaki úgy érzi, megfáradt, elakadt az úton, nehézségei akadtak, amihez jól jönne a segítség, támogatás, bátorítjuk, hogy keresse szolgálatunkat!

Elérhetőségünk:

VÁNDORTÁBOR A BÖRZSÖNYBEN

Idén először hagyományteremtő szándékkal hirdettük meg a családjaink között a felsős és középiskolás korosztály számára az ismert Erdei gyalogos vándortábort. Ezzel a programmal is a családokat kívántuk támogatni, hisz sokszor nehéz a szülőknek a hosszú nyári szünet idejére tartalmas és megfizethető elfoglaltságot találni gyermekeiknek.

Egyesületünkkel, a Reményforrás Embertárs Segítő Egyesülettel jelentkeztünk a táborozási lehetőségre. A járványhelyzet itt is okozott némi izgalmat és változást, végülis 13 gyermek 3 felnőtt kíséreléssel vágott neki az egyhetes börzsönyi vándortábornak. Négy szálláshelyen katonai sátrakban, illetve matracszálláson saját hálósájkajainkban töltöttünk el hat éjszakát, napközben pedig csomagjainkkal a hátunkon túráztunk, élveztük a természet közelségét. Szép lassan, szinte észrevétlenül kovácsolódunk ismeretlenekből egy csapatá, segítettük és bíztattuk egymást a néha fogyatkozó kitartásban. Többen nem értették, miért – finoman szólva – nehezítik a gyermekek dolgát a csomagok cipelésével. Ma legtöbbször autóval utazunk a kiválasztott úticélunkra, és abban bizony sok minden elfér. De ha mindezt a hátunkon kell hordozni, akkor már sokkal alaposabban meggondoljuk, mi kerüljön a hátizsákba. A táborban megtapasztalhattuk, hogy valójában milyen kevés dologra van szükségünk ahhoz, hogy jól érezzük magunkat, kicsit fennköltlen, hogy boldogok legyünk. Kívánom, hogy ez az élmény, ennek a megtapasztalása minél tovább elkísérjen bennünket, emlékezzünk rá akkor is, amikor azt gondoljuk, újabb és újabb tárgyak megszerzése okozhat csak örömet számunkra!

A folytatást tervezzük. S ha valaki még bizonytalan, hogy jövőre szeretne-e velünk tartani, alább olvashatja egyik tábori résztvevőnk beszámolóját.

György Adrienn

Mi is az a vándortábor? Miért érdemes odamenni? Milyen programokkal kecsegtet bennünket?

Ezekre mind-mind választ fogtok kapni, ha figyeltek mondánivalómra.

E nyáron egy kihagyhatatlan táborban vettem részt, melynek neve Börzsönyi Vándortábor. Ahogy a nevéből is leszűrhető, a tábor szervezői a Börzsönyben biztosítottak a táborozók számára szállást, programokat, izgalmas kalandokat. A táj egyszerűen fenomenális, fantasztikus volt! A levegőt szinte harapni lehetett a frissességtől és a tisztaságtól. Élővilága pedig csak úgy burjánzott! A fák lombjai menedéket nyújtottak a tűző nap elől az erdő zeg-zugait bejáró túrázóknak. Kísérőink nemcsak felelősségteljesek, de gondoskodóak is voltak. Így nagyszerű társaságukat a tábor végéig élvezhettük. A táborozók egy nagyszerű, összetartó közösségben tölthették idejüket. A programok között a túrák mellett szerepelt vár- és kiállítás-látogatás, biciklizés, strandolás, vadles, erdei kisvasutazás is.

Mindezeket összefoglalva, aki teheti, menjen el ebbe a táborba és felejthetetlen élményekkel fog gazdagodni, ezt garantálom. Nagyon örülök és rendkívül hálás vagyok, hogy részese lehettem a tábornak!

Korán Franciska (15)



HIVATÁS A HIVATÁSBAN

Sokkal inkább és egészen másként...

Beszélgetés Merva Péter keszthelyi káplánnal, egészségpszichológus, családterapeutával.

Keszthelyen káplán, két évvel ez előtt szentelte fel Márfi érsek úr pappá, szemináriumi belépése előtt tíz éven át pszichológusként dolgozott. Rögtön felkeltette az érdeklődésemet, hogy ki az az ember, aki 35 évesen lesz pszichológusból római katolikus pap. Mi lehet az a vonzás, amitől valaki ekkora horderejű döntést hoz, hogy életét felszentelt papként folytatja tovább? Ezekkel a gondolatokkal, kérdésekkel indultam útnak, hogy félúton találkozzunk Veszprém és Keszthely között.

A Családunk folyóirat főszerkesztőjének kérése, hogy a Papi arcélek rovatban most Péter atyát mutassuk be és készítsem el vele az interjút, megtiszteltetésként ért. Amire kíváncsi vagyok egy embertársam életútját illetően, éppúgy érdekelheti a Családunk folyóirat olvasóit is, úgyhogy ezzel a kollektív kíváncsisággal ültem le vele beszélgetni életútjáról, papi hivatásáról. Péter atyát megpillantva, bemutat-

kozás és kézfogás után, olyan érzésem támadt, mintha ezer éve ismernék egymást. Azonnal bizalmat ébresztett bennem, hogy minden vélt papi allúrtól mentesen, kötetlenül kezdhettünk el beszélgetni, és ezt a biztonságérzetet meg is hagyta számomra mindvégig, így bátran mertem kérdezni.

Honnan indult, mik a gyökerei annak a férfinak, akivel most felszentelt papként beszélgethetek... Beszélnek nekünk arról, hogyan kezdődött?

1982. szeptember 21-én születtem Budapesten. Gyermekkoromtól kezdve Dunakeszin éltem Budapest agglomerációjában, itt jártam általános iskolába is. Szüleim születésemtől fogva vallásosan neveltek, édesanyám gyógyszerkutatóval foglalkozott, édesapám ügyvéd, mindketten olyan értékrenddel éltek életüket, ami számomra is példa értékű, és szilárd alapnak bizonyul mind a mai napig. Összetartó családban nőttem fel, mindig figyeltünk egymásra, szabadon hagytak a szüleim a döntéseimben, figyelembe vették az igényeimet. Nem volt



kényszer az sem, hogy rendszeresen ministráltam, így az is természetes volt, hogy egyházi középiskolába vezetett az utam. A kecskeméti Piarista Gimnáziumba jártam és ott is érettségiztem, azonban még érettségi előtt lehetőségem volt egy évet Ausztriában, a Melk-i Bencés Apátság Gimnáziumában nyelvet tanulni. Ez egy meghatározó időszak a folytatást illetően. Családunkban nem példa nélküli az egyházi hivatás, keresztapám, aki sajnos már elhunyt, Esztergomban volt plébános, ő is alakította a papságról alkotott képemet. Unokahúgom pedig jelenleg Szófiában szerzetesnő, a Teréz anya által alapított Szeretet Misszióonáriusainál.

A vallásos neveltetés, a vallási környezet nem tesz minden fiút feltétlenül olyanná, hogy a papi életutat válassza, főleg úgy, hogy – előzetesen utána néztem – már két diplomával rendelkezik, melyből az egyik pszichológusi alapképzés, a másik egészségpszichológia mester diploma. Honnan jött egyáltalán a pszichológia és milyen képzésben részesült ezzel kapcsolatosan?

Alapvetően mindig is érdekelték az emberek, az emberi lélek. Szerettem emberekkel beszélgetni, érdekelt másoknak a véleménye, mit gondolnak, társadalmi, politikai, gazdasági kérdésekben. Már 15 évesen pszichológusnak készültem,



ezzel kapcsolatos könyveket kerestem és olvastam. A középiskolai kollégiumi évekből és a külföldi iskolai tapasztalatokból bátorságot merítettem ahhoz, hogy Angliába jelentkezsem egyetemre, ott szerezzek diplomát. Az angliai Sussex Egyetemen végeztem, majd a mesterképzést itthon a Debreceni Egyetem Orvos és Egészségtudományi Karán végeztem. Pszichológus diplomám megszerzése után több szakirányú képzésben vettem részt, családterapeuta címet is szereztem és közel 10 évet dolgoztam a szakma több területén, szinte minden korosztállyal. Sokat és sokféle módon tanultam arról, hogy miként működik az emberi lélek, hogyan és miért hoz döntéseket, alakítja életét. Munkám során sok esetben tapasztaltam, hogy a hozzám fordulóknak nehézségeik megoldása érdekében, a pszichológiai segítség mellett, a szentségek vételével megélt keresztény életre van szükségük.

Ezek szerint a közel tíz éves pszichológusi munkakör betöltése közben érlelődött meg önben az a döntés, hogy kispapnak jelentkezzen és kérje a szemináriumi felvételét? Milyen volt újra tanulóként?

Igen, a munkám során lassan, de egyre erőteljesebben kezdtem úgy érezni, hogy engem a Jóisten az Egyház szolgálatára, a szentségek kiszolgáltatására hív. Nagyon szerettem pszichológusnak lenni, nagyon sok kegyelmet kaptam a munkám során. Folyamatosan azt éreztem, hogy sokkal inkább és egészen másként..., oda kell ajánlókoznom magamat, és egy érlelődési folyamat után meghoztam a döntést. A döntés szabadsága azóta is mindvégig velem van, nem vagyok belekényszerítve az Igen-be, szabadon hoztam meg a döntést, azt érezve, hogy papként, Krisztus papjaként még inkább szolgálhatom az embereket. Úgy érzem, Isten a kegyelmébe fogadott, mindig úgy alakultak a dolgok körülöttem, hogy érezhettem a gondviselését, minden lépésnél ott volt a lehetőség a következő lépésre. Akár véletlenek sorozatának is mondhatnám, ahogyan fokozatosan tárult fel az út előttem és az irány, amerre menjek, de én ezt gondviselésnek hívom, isteni ke-

gyelemnek. A szemináriumban a társakkal és az előjáró atyákkal töltött idő alatt sokat tanultam magamról, voltak könnyebb és nehezebb időszakok, összességben elmondhatom, hogy tovább mélyült az önismeretem a szemináriumi időszak alatt is.

Nekem nagyon úgy tűnik, hogy felszentelt papként nagyon szépen integrálni tudja a pszichológusi hivatását a papi küldetésével. Mit emelne ki ebből a képből?

E kettőt úgy élem meg, hogy hivatás a hivatásban. Valójában már papként értettem meg, hogy mit is jelent igazán papnak lenni. A pszichológusi munka horizontális (ember és ember közti kapcsolatokkal való munka), papként a lelkivezetés vertikális (a vezetett istenkapcsolatának segítése) és ez a két irány kiadja a másik ember felé és az Isten felé való irányultságot, ebben benne van a Kereszt jele is. Életfelfogásom az, hogy nem túl kell élni az életet, hogy kibírjuk, hanem szabad örülni, szabad jól érezni magunkat, nincs szükségünk önsorsrontásra, amire hajlamos a keresztény ember, sokszor áldozatként beállítva magát. Kiemelten fontosnak tartom a párbeszédet és az együttműködés fontosságát, a papi környezetben és a paptestvérek között is. A szolgálatot, a jelenléteket, egymás támogatását, segítségét. A pszichológia azon időszakokra, amikor átmeneti élethelyzetben vagyunk, a „már nem” és a „még nem” állapotára az „életciklus-váltás” kifejezést használja. Valóban magam is így tapasztalom, hogy befejezve a főiskolai tanulmányokat, kiköltözve a szemináriumból, káplán-

ként új szakaszba lépett az életem. Hittel és bizalommal tekintek a jövő felé. Szeretném a pszichológiai tudásomat és gyakorlatomat integrálni papi szolgálatomba.

Az interjú utolsó kérdéseként érdekelne, mi az, ami papként leginkább megszólítja és amit át szeretne adni az embereknek?

Papként és pszichológusként is a küldetésem hasonlít egy serpáéhoz, aki nem húzza, tolja a másikat fel a hegyre, hanem segít vinni a terheit, mellette megy az úton, de meghagyja a másik önállóságát. Papi szentelési jelmondatomat János evangéliumából választottam, amikor Jézus saját magáról, mint a Jó pásztorról beszél és azt mondja: „Én azért jöttem, hogy életük legyen és bőségben legyen”. (Jn. 10. 11) Ez a jézusi mondat összefoglalja azt, ami eddigi életem során is mindig vezérelt. Ha valakinek akár szakemberként, akár barátként próbáltam segíteni, azon dolgoztam, hogy a lelki fájdalmaik csökkenjenek, hogy valóban boldogabbak legyenek, és jó életük legyen. A cél továbbra is hasonló, de azzal a fontos kiegészítéssel, hogy örök életük legyen. Magam is szeretnék hiteles lenni, nem csak szavakban, hanem tettekben is. Hiteles papként Krisztus szeretetéből táplálkozva az emberek felé fordulni, meghallgatni őket, kiszolgáltatni számukra a szentségeket, végső soron jelen lenni a számukra.

Kőrösi Edina



KETTESBEN A FÉLELMEIMMEL

Egyszer az egyik sokadik motoros tréningen – ahol arra oktatnak, milyen vezetéstechnikai ismeretekre van szükség a biztonságos motorozáshoz, ad absurdum balesetek elkerüléséhez –, a félelemről beszélgettünk a tréning többi résztvevőjével. Nagyon megmaradt bennem, amit egyikük mondott: azt mondta, van jó és rossz félelem – ez nagyon új nézőpont volt nekem, aki a félelmet addig egyértelműen rossznak gondoltam.



De belátom, teljesen igaza volt. Mert van jó félelem is: ami megakadályozza, hogy olyat tegyék, amivel ártok magamnak vagy másnak – azaz egyfajta bölcsesség, gyakorlatilag része a józan világlátásnak.

A rossz félelem viszont az, ami megbéklyóz, megbénít, sőt, durvább esetben a fantáziánk a valóságot olyan rémisztő dolgokkal tölti meg, ami nincs.

Hogy mivel tudhatja a fantáziánk a valóságot megtölteni, arra van egy nagyon vicces, de ugyanakkor felettébb elgondolkodtató történetünk. Főszerepben a félelem, hogy elveszítem a társamat, mert nem vagyok neki elég jó – ezt a negatív tapasztalatot korábbi kapcsolatból hoztam –, és nagyon érdekes volt megfigyelni, hogyan „nyúlt át” az évekkel azelőtti, már-már begyógyultnak hitt lelki seb a mostani kapcsolatba, sőt mi több, évek óta tartó házasságba!

Ez a félelem töltötte meg a valóságot valamivel, ami már nincs.

Ehhez tudni kell, hogy néha előfordul nálunk, hogy Zoli, a férjem elindítja a mosogatógépet, amikor én nem vagyok otthon, és mire hazaérek, ő még nincs otthon. És az is előfordult már, hogy nekem nem tűnt fel, hogy a gép elmosogatott, így hazaérve meg sem néztem, hanem elindítottam én is, újra. Az edények természetesen nagyon szép tiszták lettek...

Zoli a legközelebbi ilyen esetben, amikor el akarta indítani a gépet, teljesen gyanútlan volt. Egyszerűen csak nem akarta, hogy az edények túlságosan tiszták legyenek, és mivel ő lényegre törően gondolkodik, fogott hát egy picit cetlit és a gép kezelőpaneljére ragasztotta. Amikor hazaértem, én is teljesen gyanútlanul nyitottam ki a gépet, meg sem néztem, van-e benne edény, vagy nincs, el van-e mosogatva, vagy nincs, de egyszeriben megállt bennem az ütő, amikor olvastam, ami a kis cetlin állt: „Végeztem”. Döbbenet álltam ott néhány percig, majd felhívtam Zolit, és kérdeztem: „Hát neked akkor most tényleg

ennyi volt? Már nem szeretsz?” Ő nagyjából úgy reagált, mint akit legmélyebb álmából ébresztettek, fogalma sem volt, hogy ez most honnan jött, percekig tartott, mire tisztáztuk és persze könnyesre neveltük magunkat, ami így van azóta is, akárhányszor előkerül ez a kis történet.

A rossz félelem tehát az a félelem, ami abból a valóságból ered, mely valójában csak a mi fejünkben van, és az igazi valósághoz semmi köze. A rossz félelem az, mellyel mindenképpen dolgoznunk kell.

Saját tapasztalataim erről a következők: a jó hír, hogy a félelmek legyőzhetők, a rossz hír, hogy mindig lesznek újabbak, ahogy változunk, fejlődünk, sőt, régi félelmeink új köntösben újra meg újra felbukkanhatnak. De ettől sem kell megijedni, ez csak egy jelzés, hogy ezzel még van dolgunk.

Hogy van vele dolgunk, igen, ez azt jelenti, hogy a saját lelkünkben kell rendet tenni, és ez sokszor de facto komoly munkát jelent. Van, akinek sikerül egy-egy félelmet legyőznie (mint például nekem gyerekkoromban a magasságtól való félelmet), de vannak esetek, amikor egy félelem háttérben komoly lelki sérülések bújnak meg, amelyeket csak szakember segítségével lehet nemcsak rendbe hozni, hanem eleve felderíteni is, honnan jönnek. Félelmei mindannyiunknak vannak. Nem gyengeség ezt elismerni és beszélni róluk; ez néha már magában nagyon gyógyító hatású lehet.

Szintén saját tapasztalatból állítom, hogy nagyon jó, ha találunk egy olyan szakembert, akinek a felfogása közel áll a miénkhez – számomra például fontos volt, hogy az illető hozzám hasonlóan szintén katolikus legyen – és aki olyan légkört épít ki, hogy bizalmunkba fogadjuk. Egy ilyen szakember segít megtalálni nekünk a félelem okát, így nem „tüneti”, hanem valódi kezelés történik. Egy ilyen munkakapcsolat nagyon sok gyümölcsöt képes hozni nemcsak a félelmek legyőzésének terén, hanem más jellemhibáink leküzdésében is, amelyek a terápia során jönnek elő.



Nagyon fontos, hogy bizalmunk legyen, és meg merjünk nyílni, e nélkül a bizalom nélkül ez a munkakapcsolat nem lesz működőképes. Családomban is van komoly lelki gondokkal küzdő, aki épp annak a tévedésnek köszönheti félelmei állandósulását, hogy nem mer más személyt a bizalmába fogadni, csak családtagot. Így bár tudja, hogy jó lenne, mégsem megy el terapeutához.

Az élet furcsa paradoxona, hogy a legnagyobb lelki sebeket nem ritkán épp a legközelebbi családtagjainktól kapjuk. Objektív véleménnyel csak egy külső, érzelmileg nem érintett személy lehet rólunk.

Ilyen segítő, támogató közeg a Családpasztoráció Lelkiegészség-szolgálat, szívből ajánlom az Olvasónak is, ha olyan félelmekkel küzd, amelyeket egyedül nem sikerült legyőznie.

Néhány évente ellátogat Magyarországra a Traver házaspár, Roger és Laureen, akiknek előadását több ízben is volt lehetőségünk hallani, mindkétszer csodálatos és életünket nagyon meghatározó élmény volt. A legfontosabb idevágó üzenetük pedig ez: ne élj félelemben, ne hagyd, hogy a félelmek vezéreljenek, gondoldj arra, hogy a Teremtő vigyáz rád, áldott vagy minden utadon.

És ha felidézzük az Evangéliumot,

maga Jézus Krisztus is ezt mondta tanítványainak, és mondja azóta is, nekünk is: „Ne féljetek!”

Visszakanyarodva a motorozáshoz, hát ha valahol, akkor itt előjönnek a félelmeim, és az is, hogy ki vagyok valójában – nemcsak nekem, egy kétszáz kilós motoron mindenkinek. Amikor ott vagyok egy hágón egyedül a motoron – mert mindegy, hogy csapatban motorozom vagy a férjemmel vagy egyedül, mert a motoron mindig csak én vagyok ott, egyedül: a saját eszemmel, a saját tudásommal, és igen, a saját félelmeimmel. Már majdnem azt hihetném, hogy kettesben, de ez nem igaz. Mert ott van még Valaki, aki akkor sem feledkezik meg rólunk, amikor mi esetleg elfeledkezünk róla, épp a félelmeink miatt... Számomra a szűk kanyarok bevételeivel kapcsolatos félelmek leküzdése egy hosszú évekre visszatekintő, nagyon komoly munka, amely valójában mind a mai napig tart. Mert még mindig kell, hogy ott visszhangozzanak a fülemben kedvenc vezetéstechnikai oktatónk szavai: el kell hinni, hogy ott elfér az a motor, és ott kell hogy visszahangozzanak Laureen és Roger szavai: áldott vagy minden utadon, és ott kell hogy visszahangozzanak Jézus szavai: „Ne féljetek!”

Kovácsné Széplaki Borbála

BEMUTATKOZNAK A LESZ SZAKEMBEREI

A Családpasztorációs Iroda által működtetett lelkiegészség-szolgálat (LESZ) Dr. Fodor János plébános, családreferens, családterapeuta vezetésével működik. A szolgálatban részt vevő szakembereket szeretnénk az alábbiakban bemutatni.

Merva Péter rk. pap, egészségpszichológus, családterapeuta



Pszichológiai tanulmányaimat az angliai Sussex Egyetemen, valamint itthon a Debreceni Egyetem Orvos és Egészségtudományi Karán végeztem. 2007-től a

szemináriumba beköltözésemig folyamatosan pszichológusként praktizáltam. Családterápia végzésével már 2006-tól, képzésem kezdetétől szupervízió mellett foglalkozom. 2011-ben megszereztem a pár- és családterapeuta oklevelet a Magyar Családterápiás Egyesületnél. A családterápiás alapítványi munkám mellett, közel 10 évet dolgoztam intézményi kereteken belül (nevelési tanács-

adó, gyermekvédelmi lakásotthon és általános iskola) és emellett privát tanácsadást is végeztem (család- és párterápia, felnőtt tanácsadás). Munkám jellegéből adódóan a serdülő-, fiatal- és felnőttkori életvezetési nehézségek széles skálájának kezelésében is gyakorlatra tettem szert.

Munkámban meghatározó a rendszerszemlélet, mely az egyént családja aktív részeként szemléli, így a terápia fókusza túlmutat rajta, és a család rendszerének egészére fogalmaz meg célokat. Tanácsadásban döntően kognitív és családi önismereti technikákat alkalmazok. Tapasztalatom, hogy az általam tanult és alkalmazott módszerek és technikák hatékonyan elősegítik a terápia céljának rövidebb

időtartam alatti elérését.

Az alábbi élethelyzetekben, célok mentén forduljon hozzám bizalommal:

- önismeret fejlesztése
- jobban megérteni és elfogadni a gyerek/szülőszerepből eredő nehézségeket a családban
- kommunikációs és konfliktuskezelési nehézségek esetén
- problémák az önértékelésben és kapcsolatteremtésben
- krízishelyzetek (pl.: válás) terheinek viselésében
- tanulási, pályaválasztási nehézségek esetén
- pár- és kortárskapcsolati kérdésekben, kapcsolataink minőségének javításában.

Elérhetőség (keszthelyi régió):

Email: csaladterapia@gmail.com

Telefon: +36 20 559 5666

Kiss Katalin mentálhigiénés szakember



Sokáig pedagógusként dolgoztam és nyugdíjazásom előtt a keszthelyi Farkas Edit Római Katolikus Szakközépiskolát vezettem. Három éve vagyok fiatal nyugdíjas.

Mindig megtalálták a veszteséget átélt fiatalok, felnőttek. Az évek során egyre nagyobb szívügyemmé vált az emberek lelki segítése. Mentálhigiénés szakember lettem, sokféle önismereti képzést elvégeztem. A Napfogyatkozás Egyesület gyászkiérője vagyok és gyermekgyász csoportvezető. Egyéni és csoportos gyász- és veszteség-feldolgozást

vezetek a jelentkezők számára. Az amerikai székhelyű Gyógyulás a gyászból nevű Gyászfeldolgozó Intézet tagjaként egyéni és csoportos veszteség-feldolgozó programot működtetek gyászfeldolgozó specialista társaimmal együtt több országban is. Online is rendelkezésre állok a segítségre váróknak. Veszteség nagyon sokféle van: haláleset, költözés, válás, egy barátság, szerelem megszakadása, betegség, élethelyzet-változás, egy kedves háziállat halála stb. Ezek sokszor nagyon fájdalmas, egymással ellentétes érzelmi reakciókat váltanak ki, és ez maga a gyász. Sokan kérdezik, hogy csökkenhet-e a fájdalom, visszakaphatom-e újra az igazi életemet,

meglehet-e gyógyulni ebből a sebből? Magam nagyon sok veszteséget átélt emberként bizonyossággal tudom mondani, hogy van kiút a mély szomorúságból, a fájdalomból és a reményvesztett állapotból, ha egy-két lényeges döntésen át megteesszük a helyes lépéseket segítséggel. Munkámat az elfogadás, a bizalom, a tisztelet és a hitelesség szellemében végzem. Nagy szeretettel várom azokat, akik megtisztelnék bizalmukkal és segítséget várnak.

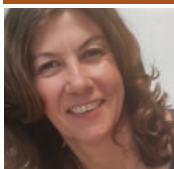
Elérhetőség (tapolcai régió):

Email: kiss.katalin.anna@gmail.com

Telefon: +36 30 492 7311

Vonalas telefon: +36 87 321 596

Kőrösi Edina mentálhigiénés lelkigondozó



Az élet a kapcsolatokról, kapcsolódásainkról szól. Egy kapcsolatot az őszinte kommunikáció, a kölcsönösen befektetett szeretet energia, a rászánt idő teszi értékké és működőképessé. A hiányos kommunikáció, a félreértések, a kritikai hozzáállás, a különböző nézőpontok és az ebből fakadó meg nem értések eltávolíthatnak minket egymástól, konfliktust, szakadást szülhetnek. Az ezzel járó lelki szenvedés rányomja a bélyegét a közérzetünkre, a kapcsolatainkra, a munkánkra. Alakulhat úgy, hogy a saját megküzdési módunk már kevésnek bizonyul és külső támogatásra, megerősítésre lesz szükségünk, hogy újra visszanyerjük belső erőnket. Egy-egy életforduló, vagy életszakasz váltás is változtatásra hívhat.

Őszinte megtiszteltetés számomra, ha valakinek a társául szegődhetek önismereti felfedező útjának egy szakaszában, vagy életének egy nehéz időszakában és támogathatom őt segítő figyelmemmel, hogy rátaláljon a saját válaszaira. Mentálhigiénés lelkigondozóként, önismereti trénerként, kulcsfontosságúnak tartom a folyamatos önismereti munkát, a szupervíziót magamon is, hogy hiteles és ön-azonos tudjak maradni. Egy mélyebb önismereti „munkában” folyamatosan csökken a rés aközött aminek látszunk és aközött, akik valójában vagyunk. Ha e kettő egybeesik, akkor vagyunk jól és éljük ön-azonosan a jelent. Annak a társamnak tudok hatékonyan a kísérelőjeül szegődni, aki valóban szeretne változni, jobban lenni és még képes beletenni a saját részét ebbe. Aki bátor hozzá, hogy felfedezze, felismerje és megértse a saját érzelmeit, működési módját.

Képzéseim az elmúlt 8 évben: 300 órás önismereti pszichodráma, 80 órás szomatodráma, két-év SOTE – mentálhigiénés lelkigondozó képzés és spirituális intenzív hetek, Önismereti tréner képzés, Érzelmekre Fókuszáló gyakorlati képzés különböző „iskolákban”, Spirituális Lélekvezetés egy éves képzés (vesztesség és gyász feldolgozást segítő program)

Segítő területeim: kapcsolati nehézségek, érzelmi függőségek, érzelmi bántalmazás, elengedés, konfliktus kezelési nehézségek, kisgyermekkorai és kamaszkori nevelésben való kihívások szülőként, hit és identitás válság, továbbá spirituális önismereti munka egyéni és csoportos formában

Elérhetőség (veszprémi régió):

Email: ckedina@gmail.com

Telefon: +36 30 872 4413

A JÁRVÁNYHELYZET NÉHÁNY HATÁSA A CSALÁDRA

Az elmúlt időszak szinte az egész világ számára váratlan helyzeteket teremtett. Magyarország viszonylag kevesebb életáldozattal jutott túl a koronavírusjárvány megjelenésének első ütemén, de a mindennapjainkat alaposan megváltoztatta.



Különösen azon családok életében okozott jelentős fordulatot, ahol több iskoláskorú gyermek van, akiknek a digitális tanulásban való aktív részvételét is biztosítani kellett. A segítőkész szülők erre az időszakra kétségtelenül megérdemelték volna valamiféle pedagógus-asszisztensi pótlékot! A nehézségek taglalása helyett azonban most inkább néhány olyan lélektani hatásról szeretnék szólni, amelyet a több hétig tartó, részleges karantén alatt tapasztalhattunk meg és ezek tanulságait esetleg érdemes lenne hasznosítanunk a szokásos, járványmentes életvitelünkben.

A kijárási-, kapcsolattartási korlátozás például szükségszerűvé tette a családok határainak kijelölését. Nyilvánvalóvá vált, hogy csak a valóban együtt élő családtagok tartoznak össze, hisz – mondjuk – a máshol lakó apa hosszú ideig meg sem jelenhetett a gyermekei közelében. Keserűen szembesült ennek a következményével az az elvált édesapa, akinek a jelenlétében kértem meg a kisfiát egy családrajzra. Kéréssem teljesítésére az apja maga is biztatta, de ő még így sem került rá a gyermeke által készített rajzra! Az apa magya-

rázkodásként – vagy tán önmaga vigasztalására mondta, hogy korábban ő is szokott szerepelni a gyermeke családrajzán.

Az egy fedél alatt élők kényszerű egymásra utaltsága ahhoz is hozzásegíthette a családokat, hogy felismerjék: a saját erőforrásaik, belső energiáik mennyivel nagyobbak, mint azt korábban, „békeidőben” maguk vélték. A plusz energiák egyrészt a veszélyeztettség miatt feléledt, mozgásba hozott rejtett kohéziós, összetartó erőkből keletkeztek, másrészt a bezártság, a házon kívüli tevékenységek korlátozása miatt számos, normál körülmények között kifelé irányuló törekvés energiája is a családon belül maradt. Ráadásul, jó pár gyengítő hatású játszma kivitelezése is akadályba ütközött. Például a sértődött kiskamasz a karantén alatt nem futhatott át a nagyszülőkhöz az őt ért igazságtalanságról panaszt tenni, a megbántott férj pedig nem tudott – mondjuk – a kocsmában búslakodni, mert az akkortájt zárva volt. A keletkezett konfliktusokat – a kijárási korlátozások miatt – a keletkezésük helyén kellett elrendezni! Természetesen egyébként is ez volna a helyes hozzáállás, de

bizony sokszor csábítóbb külső vigasztaláshoz folyamodnunk.

A vásárlási, kijárási korlátozások ideje alatt a frusztráción túl azal is szembesülhettünk, hogy mennyivel kevesebb dologra van ténylegesen szükségünk, mint amennyit egyébként rendszeresen megveszünk, igénylünk. Kiderülhetett ugyanis, hogy bizonyos árucikkek nem annyira fontosak, hogy a nehezítettség ellenére is hozzájuk jussunk. (Tán a járvány megszűnte után is érdemes lenne maszkban mennünk a nagyobb üzletekbe, mert akkor bizonyára rövidebb ideig tartózkodnánk és kevesebb felesleges dolgot vásárolnánk bennük!) A társas környezetünk beszűkülése miatt pedig csökkentek azok az ingerek, impulzusok, amelyek tárgyi javak megszerzésére készítettek. Elmaradtak például az olyan kérdések, hogy „Milyen szép az új ruhád, cipőd, ékszered stb. Hol vetted?” S tán a gyerekek sem jut eszébe, hogy milyen „öskövület” a saját készüléke, amíg nem látja meg a haverja új okostelefonját. Bölcsen tennénk, ha eztán is megpróbálnánk azonosítani a belülről jövő tárgyi szükségleteinket és a kívülről gerjesztett szerzési késztetéseinket!

Ez az ajánlás különösen érvényes az imént említett kommunikációs eszközökre, amelyek a pandémia alatt jóformán nélkülözhetetlen részei lettek az életünknek, hisz szinte kizárólag azok révén intézhettük a különféle ügyeinket és a tanévet is az oktatás online, digitális változata mentette meg. Ugyanakkor azt is átélhettük, hogy bár valamelyest pótolni tudják a személyes érintkezéseket, de a valódi emberi kapcsolatokhoz a hagyományos érintkezési formák továbbra is szükségesek.

Bálint Bánk

EGY CSÓNAKBAN EVEZVE...

Különböző életállapotokban a karantén alatt

HARMADIK GYERMEKÜNKET VÁRVA

A karantén családukat áldásos helyzetben érte. Harmadik gyermekünket várva az életünk is kezdett átalakulni a környezetünkkel együtt. A házunk kisebb bővítésébe kezdtünk, ami a kialakult helyzet miatt váratlan nehézségekbe ütközött és a kivitelezés erősen megkésett. A napok előrehaladtával a járványhelyzet is fokozódott. A bizonytalan körülmények felett reménnyel töltött el bennünket a babavárás. A szülés körülményeit nem lehetett előre tudni, a terveink kétségessé váltak. Apás szülést szerettünk volna, ahogy ezt korábban is megélhettük, de ezt a vágyunkat el kellett engednünk. Imádkoztunk és minden körülmények között az Úrra hagyatkoztunk. Születendő gyermekünket és a várandósságot ajándékként éltük meg az első pillanattól, és éreztük, hogy Isten áldása kísér bennünket.

A máskor örömteli, a magzathoz bepillantást engedő vizsgálatokat aggodalommal vegyítették a kórházi körülmények. A kiírt dátumhoz közeledve már nem követtük a vírusról szóló napi híreket, nem engedték, hogy a félelem (mint a gonosz) belopódjon a szívünkbe.

A karanténban a várakozás napjait és érzéseit a kis családukat közösen élhette meg, így a fiaink is ráhangolódhattak kistestvérük érkezésére. A kötetlenebb otthoni tanulás mellett több idő jutott egymásra, valamint a közös tevékenységekre.

A szülés várható napjához úgy érkezünk, hogy előtte 7 hete nem történt ultrahangvizsgálat és a protokoll szerinti szívhang és magzatmozgás vizsgálatok száma is lecsökkent. Bár az apa a kórházban nem lehetett jelen, mégis megnyugtató volt, hogy a rendkívüli helyzet ellenére az a szülésznő és orvos vezette a szülést, akiket ismertünk és akikben megbíztunk. A Gondviselésnek köszönhetően minden rendben zajlott le és egy szép születés élményében lehetett részünk. A szülést követő eufórikus pillanatokat és a kórházi napokat videóhívásban oszthattuk meg egymással és gyermekeinkkel. A karanténhelyzetből adódóan az egész család leginkább otthon volt, így együtt élhettük át az újszülött korai időszakát.

Nagyon sokat jelentett számunkra, továbbá erőt adott nekünk, hogy többen imádkoztak értünk. Úgy érezzük, hogy ezek az imák meghallgatásra találtak. Ezúton is szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik fohászokdaltak értünk, és az Úr áldását kérjük rájuk.

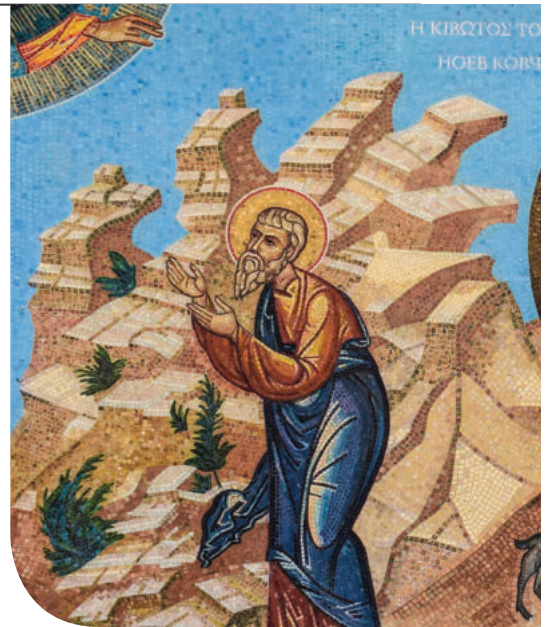
Köves András és családja

LAKÓTELEPEN BEZÁRVA

Mi, mint lakótelepen élő kisgyermekes család – ahol nincs más csak az erkély – erősen a kreativitásunkra kellett hagyatkoznunk, hogy átvészeljük ezt az időszakot. Utólag visszagondolva, az első hetekben azt se tudtuk, hogy merre fussunk, mit hogyan csináljunk.

Kb. a második vagy harmadik héten sikerült kialakítani egy aránylag élhető napirendet, melyet főként legidősebb gyermekünk, Matyi első osztályos feladataihoz igazítottunk. Szerencsére az óvodától is kaptunk Emese számára iskola-előkészítő, fejlesztő feladatokat. Harmadik gyermekünk, Ágoston pedig többször Emesével együtt oldotta meg a kapott feladatokat, így már felkészülten mehet az oviba. Megismert sok éneket, verset, és az apostolok közül is fel tud sorolni jó párat. Mivel mindketten itthonról dolgoztunk (home office, gyes), ezért erőnket és figyelmünket igyekeztünk megosztani gyermekeink és feladataink között. Matyi óráiba sikerült a kisebbeket is belevonni, így az online tornát mindenki végezte, a rajz- és technikaóra pedig családi kreatív programmá nőtte ki magát. A feladatok elvégzését visszaigazololó fényképeken mindhárom gyermek szerepelt az alkotásaikkal, így mindhárman megkapták ezekért az 5-öst. A vallásos élet megélésében sok segítséget nyújtott, hogy az iskolai és óvodai hittan feladatokat is közösen végeztünk el.

A fennmaradó időt is igyekeztünk kreatívan kitölteni, például a lakásban kialakított akadálypályával vagy esetleg saját készítésű játékokkal. Ezen kívül kétnaponta kimerészkedtünk a lakásból a város elhagyatottabb, kevésbé forgalmasabb területeire, ahol félelem nélkül a szabad levegőn lehettünk. A bezártságérzet csökkentésére próbáltunk a családdal, barátokkal többet telefonálni, videochatelni. Minden fel-



adat mellett igyekeztünk a másoknak adni egy kis időt, amikor letehet az itthoni gondokat. Egyikünk futni járt, másikunk a barátnőjével a két ház közötti lépcsőn - megtartva a másfél méteres távolságot - állva kávézgatott.

Rengeteg aggódással és feszültséggel telt el ez az időszak, ami nemcsak minket, de gyermekeinket is ugyanúgy megviselt. Ezt úgy próbáltuk orvosolni, hogy mind a gyerekekkel - lehetőség szerint egyenként is -, mind egymással sokat beszélgettünk. Sokszor érintettük, öleltük meg egymást. Amikor csak időnk engedte – akár csak pár percre – imára kulcsoltuk kezünket együtt, vagy akár külön is, ha valamelyikünknek volt rá lehetősége. Megpróbáltuk a nehézségeinket Isten elé tenni, bízva az ő irgalmában.

Szabó Dániel és családja

CSALÁDUK BÁRKÁJÁBAN

Családukat bárkája, vagyis a házunk már eléggé kiürült.

Öt gyermekünk és unokáink közül mindössze csak a legifjabb, egyetemista fiú van itthon.

A karanténidőszak nekünk sajátos módon, Kálmán négyszeres bordatörésével kezdődött március 18-án. Még mozdulni is alig tudott és a köhögés volt az elképzelhető legrosszabb. Ez a körülmény még jobban felhívta rá a figyelmet, hogy vigyázni kell a vírusterjedésre. Több mint két hónapon át a közelben lakó, már házaspár másik fiú gondoskodott mindenben rólunk. Ezért nagyon hálásak vagyunk neki a mai napig.

Közben az egyetemen is áttértek az online oktatásra és vizsgáztatásra. Érdekes módon ez a mi egyetemista



kezésről gondoskodnia. Az alvás sem sínylette meg, így sokkal könnyebben átvészelte a vizsgaidőszakot is.

A gimnazista Flórá és Lenát sem terhelték túl a tanárok; amiben tudták, segítettek is egymást a lányok.

Igy mindenkinek jutott ideje arra, hogy elköteleződjön valami mellett, amire a rohanó, karantén előtti világban nem tudott már időt szakítani: Laura elkezdett olaszul tanulni (legalább az egyik gyermekünk elkezdte végre), Flóra francia különórákat vett Skype-on, Lencsi pedig még a karantén legelején rendelt magának egy ukulelét, majd, amikor már ügyes volt rajta, becipelte a szobájába az elektromos zongorát is. Én a soha véget nem érő szenvedéllyemmel, az olasztanulással tudtam többet foglalkozni.

Mario hazajárt ebédelni; a nap közepén egy órácskára elszakadt a munkájától, és a finom és kiadós ebéddel jobban kihúzta a nap második részét, így nem éhesen és fáradtan érkezett haza esténként. Azáltal, hogy több időt töltött velünk, sokkal inkább részese lett a családi életnek. Képpen volt, hogy melyik gyerekkel mikor, mi történt az online oktatásban. Olyannyira, hogy amikor az orvostanhallgató keresztfitűnknek vizsgák előtt besűrűsödtek a tanulnivalói, ő vette át Lena kémia korrepetálását.

Rengeteget nevtünk. Talán egy évvel ezelőtt megkérdeztem a szomszédokat, hogy nem hallatszík-e át, ha hangosan nézzük a tv-t? Mosolyogva mondták, hogy az nem, de a vidám családi étkezések igen. Hát most az együtt elköltött étkezések számának növekedésével egyenesen arányosan nőtt a nevetések mennyisége is. Rákérdezni nem merem, de reméljük, hogy a nevetés ragadós mivoltából adódóan nekik is szereztünk pár vidám percet! Csak a misék hiányoztak nagyon! Ugyanakkor az online közvetítésektől nagyon sokat kaptunk. Lehetőségem adódott például egy-egy általam kihagyhatatlannak vélt hétköznapi misét a lányoknak visszajátszani. Vagy egy nagycsaládos anyára váró sok húsvéti teendő ellenére is követni tudtam a nagyhét összes miséjét.

És hogy mit tartunk meg a karanténtól kapott ajándékok közül? Az ekkor ránk ragadt apró szokások továbbra is áldásként vannak jelen a hétköznapijainkban; a lányok új hobbikban teljesednek ki, Mario hazajár ebédelni, én pedig megpróbálom megőrizni a karantén alatt megszerzett nyugalmat.

Vangelista Mario és családja

fiúknak jobban feküdt. Talán azért is, mert így nem aprózódott el az ideje. Együtt izgultunk és örültünk minden sikeres vizsgának.

A naptárunkból sorra kitöröltük az előjegyzett programokat, utakat, látogatásokat. A legfájdalmasabb az unokánk 18. születésnapjának családi megünneplése volt. Kárpótlásként az interneten szerveztünk a családdal közösen színes köszöntést. Az elhagyott programok miatt több lett az időnk, nyugalmunk. Többet beszélgettünk és sor került már régóta halogatott itthoni munkákra is.

Érdekes színfoltja volt ennek az időszaknak az internet segítségével szervezett találkozók sora. A gyerekeink rendszeresen szerveztek online családi beszélgetéseket, ilyen módon is követni tudtuk életüket, gondjaikat, örömeiket. Aztán a családcsoporttal is felfedeztük ezt a lehetőséget. Jóllehet nem pótolta a személyes kapcsolatokat, de mégis megadta a folyamatos kapcsolattartás érzését. Ugyanígy folytatódott a Családakadémiában és máshol is a munka.

A lelki életben főleg az online programok: szentmisék, a húsvéti szertartások (pl.: Ferenc pápával), előadások sokasága lepott meg bennünket. A bőség zavarával küszködtünk. Igyekezünk valahogy a személyes kötődések nyomán tájékozódni és kapcsolatokat keresni.

De ami talán a legfontosabb hozadéka volt ennek az időszaknak az a házasságunk szentélyéből való élet elmélyülése. A rendszeres közös napi imádságok, esti „aratások”, az egymásért felajánlott áldozatok és kis szolgálatok

mind azt bizonyították, hogy lehet ebből a belső forrásból élni és erőt meríteni.

Valóban találó szimbóluma ennek az időnek a bárka (pl. Noéé): a túlélés, az átmentett élet jelképe.

Nem szeretnénk, de mégis felkészülünk rá, hogy a karantén nem csak egyszeri jelenség volt.

„Gyámoltalanul és kiszolgáltatottan áll a korral szemben mindaz, aki nélkülözi a nagy eszményt, hogy belső világából egy bárkát építsen és e köré egy külső bárkát is (család, közösség) készítsen.” P.J.Kentenich

Csermák házaspár

EGYÜTT A CSALÁD

Tudom, hogy sokaknak kihívást jelentett a karantén, éppen ezért kicsit féltéken és szégyenlősen mondom ki, de nekünk ajándék volt ez az időszak. Talán soha nem volt ennyire együtt a család. Főleg Laurával nem töltötünk soha ennyi időt együtt. Kiskorától fogva aktívan zenélt és keveset volt otthon. Két éve már, hogy kirepült, de most újból hallottuk hegedülni és zenével telt meg a ház. Nemcsak azt hallottuk, ahogy gyakorol, hanem az órákat is az online tanítás miatt. Jövőre már nem fogja tudni folytatni az egyetem mellett a hegedülést, így az utolsó órája alatt leültem a szobája elé a földre és felidéztem, amikor első alkalommal voltunk együtt a zenedében a hegedűvel és a leendő tanárnővel ismerkedni, a sok szép tanszaki koncertet és azt a sok csodálatos embert, akiket a zene kapcsán ismertünk meg. De neki is jót tett, hogy otthon volt. Nem kellett az egyetemi épületek, kollégium, nyelviskola és zenede között rohangálnia, ét-

EGY BÁRKÁBAN VAGYUNK!

Az egy csónakban evezünk-elv csak akkor működik, ha elfogadó és támogató párbeszéddel a felek között pozitív változást lehet elérni a mindkét fél számára új kihívásokat jelentő élethelyzetben is, mint amilyen a férjé és feleségé, a családdá válás.

„Egyetlen ember sem sziget ebben a világban.”



illusztráció: Lipovszky Andor 12 éves

Mi is egy hajóban utazunk, és rajtunk kívül sok más ember van idebenn: a családtagjaink, a barátaink, az egyház-községünk tagjai, a munkatársaink, tágabb értelemben a társadalmunk (vö. Mt 5, 13-16).

A 12 lakásos társasházban csak akkor lesz felújítás, ha összefognak a lakók, a vírushelyzet megfékezésében csak akkor járunk sikerrel, ha a polgárok betartják a védekezési szabályokat, a családban akkor lesz békés hangnem, ha minden családtag törekszik rá. Mindannyian egy csónakban evezünk hát, civilizáciánk törekeny csónakjában. Ezt mutatja az is, hogy más nyelveken is ismert ez a szólás-mondás, pl. németül így: „Wir sitzen alle in einem Boot.”

Mint ahogy gyakran hasonlítjuk az egyházat egy bárkához, úgy életünk más területeinél, pl. a párkapcsolatunkkal kapcsolatban is megállapíthatjuk, hogy olyan az, mint Noé bárkája. Sok a hitetlenkedő azzal kapcsolatban, hogy működni fog a házasságunk (sok az ellendrukker: „minek összeházasodni, úgyis sokan elválnak”, „elveszíted az önállóságodat”, stb.). A kapcsolataink hajójában össze vagyunk zárva, nem menekülhetünk el egymás elől, együtt kell működnünk, hogy egy irányba tudjunk evezni, mert különben nem jutunk

el egy biztos révbe. Ha nincs együttműködés, akkor a barátok nem tudják kiválasztani, hova menjenek el kikapcsolódni, a munkatársak nem tudnak egy feladatot közösen megoldani, a vallási közösség nem tud méltó módon közösen ünnepet szervezni, az elvált szülők nem tudják eldönteni, melyik iskolába írassák a gyereket stb.

Ti most arra készültök, hogy egy csónakban egy irányba kormányozzátok életetek hajóját. Ezért a Szentírás két történetét ajánlom hát figyelmetekbe, hogy lássátok, Isten nem hagy magatokra benneteket ebben az élethelyzetben sem, mintákat mutat, melyek közül választhattok. Az egyik példa Jónás prófétáé, aki nem akarja megtenni, amit Isten kér tőle, ezért pont ellenkező irányba haladó hajón utazik, mint, amit Isten kért tőle. Együtt hajózott néhány emberrel, amikor hatalmas vihar tört ki a tengeren. A társai megbeszélték, hogy kiderítik, ki miatt van veszélyben az életük: „... Sorsot vetettek, és a sors Jónásra esett” (Jón 1. 7). Jónás mindent elmondott nekik, aminek a vége az lett, hogy bedobták a tengerbe azért, hogy a saját életüket megmentsék. Itt van tehát egy történet, melyben egy Istennel ellenkező ember jelenléte a közösségen belül annak vesztét, kárát je-

lentette. Jónás nem akart kilépni saját komfortzónájából, nem akarta feladni elképzeléseit és félt megtenni, amit Isten kért tőle. Ezért hátat fordított Isten szavának.

Hányszor, de hányszor teszünk mi magunk is így. Az Isten tanítása szerinti élet helyett a barátaink, „valóság-show-k, sztárséfek”, stb. mintái szerint viselkedünk és élünk: tiszteletlenek vagyunk, magunkat helyezzük előtérbe és saját elképzeléseink szerint éljük párkapcsolatunkat. Amikor életünk hajója viharba kerül, okolunk fűt/fát/bokrot, anyóst/apóst/szeretőt, de csak ritkán jutunk el oda, hogy megálljunk és bevalljuk, mint Jónás, hogy bizony mi döntöttünk rosszul és ritkán vállaljuk ezért a következményt, képletesen a vízbedobást.

A másik történetben Pál apostol több napig tartó viharba került az utastársaival, és már nem tudtak tájékozódni sem. A hajó legénysége elkezdte a súlyos, megázott rakományt a vízbe dobálni, hogy az ne veszélyeztesse a hajót. Amikor már teljesen reménytelen volt a helyzet, a római katonák a foglyokat akarták megölni. Pál apostol jelenléte azonban a megmentés reményét jelentette az utasoknak és a legénységnek: „Én hiszek az Istennek, hogy úgy lesz, ahogyan nekem megmondta. Egy szigetre kell kivetődnünk” (ApCsel 27, 22-26). /Annyira hiteles volt, hogy hittek neki és még a mentőcsónakokat is levágták a hajóról!/ Ebben a példázatban egy istenfélő ember engedelmeskedik az Úrnak, meghallja a hangját és figyel rá. Engedelmesége és hiteles élete pedig a megmentést jelenti a többieknek is.

Gondoljátok hát át, hogy a jelenléteitek és a közös életetek milyen hatással van és lesz a társadalomra és a környezetetekre, családotokra!

LPS

JEGYESTÖRTÉNETEK

Gondolatok a házasság szentségéről...

A jegyesfelkészítés első alkalmán Dr. Udvardy György érsek úr előadását hallgatták meg a jegyespárok a házasság szentségéről. A résztvevő pároknak azt a kérdést tettük fel, mit gondolnak arról, hogy a szentségi házasság miben fogja építeni a kapcsolatukat, hogyan válhat közös életük ezáltal teljesebbé?

ISTENI SEGÍTSÉGGEL TUDJUK ELŐBB HÁZASTÁRSI, MAJD SZÜLŐI FELADATUNKAT TELJESÍTENI

Megismerkedésünk elején, mikor szóba került kettőnk közt a vallássosságunk, hitünk, elhatároztuk, ha házasságot kötünk, azt egyházi szertartás keretében, Krisztus lelkületében, Isten segítségével szeretnénk megtenni. Azt szeretnénk, hogy a házasság szentségében részesülve isteni segítséggel tudjuk előbb házastársi, majd szülői feladatunkat teljesíteni. Úgy gondoljuk, a szentségi házasság megerősít bennünket egymás iránti szeretetünkben, hűségünkben, melyekre ígéretet is fogunk tenni. Születendő gyermekeinket pedig Krisztus és az Egyház törvényei szerint szeretnénk majd felnevelni.

A házasság szentségében olyan szövetség fog bennünket összekötni, mely által az felbonthatatlanná válik. Egymás mellett egy olyan belső egyensúly megteremtésére törekszünk majd Krisztus kegyelméből, mely a szeretetre, egymás iránti tiszteletre, elfogadásra, türelemre tanít mindkettőnket. Hisszük, hogy az Isten áldásával kötött házasság örök és nem visszavonható. Önmagunkat folyamatosan és maradéktalanul odaajándékozva a másiknak készek leszünk a társunk boldogsága lenni. Arra törekszünk, hogy közös életünk a házasság szentségében kibontakozva – vállalva a lemondást, megbocsátást, áldozatvállalást is – Isten áldásával, Krisztus szeretetével legyen erős.



MIND A KETTEN TÖBBEK LETTÜNK ÁLTALA

A szentségi házasság azért fontos kapcsolatunk és jövőbeli életünk szempontjából, mert ad nekünk egy hovatartozást, mi magunk is teljesebbé válunk benne, s erősebbek leszünk, egységet tudunk alkotni. Ehhez pedig nem elégséges a jogi szerződéskötés, szeretnénk, ha Isten erejét és áldását adná hozzá. Hiszen nem jó az embernek egyedül lenni. Mindketten sokat gondolkodtunk már azon, hogy milyen lett volna, ha mások lennénk, más időben, másnak születünk. Azonban úgy gondoljuk, nem véletlen, hogy azok vagyunk, akik, s az életútjaink összekapcsolódtak. Ebben a kapcsolatban is érezzük, hogy mind a ketten többek lettünk általa, és reméljük, szövetségünk a házassággal összekötve egy még teljesebb egységet alkot majd. Az életünk individuális céljai ezáltal megváltoztak, s közös céljaink lettek – egy közös otthon, gyerekek, közös élet.

ELFOGADJUK A SZÖVETSÉGBŐL ADÓDÓ ÖRÖKKÉVALÓSÁGOT

A házasság szentségének felvétele által egy szövetséget kötünk. Elfogadjuk a szövetségből adódó örökkévalóságot, a másik egész lényét. Keretbe foglaljuk a kapcsolatunkat, és olyan küldetésnek leszünk a részesei, amelynek folyamán a célunk egymás segítése, a kapcsolat folyamatos építése. Jézus szeretetének képére teremtjük meg a közös szövetségünket és célunk, hogy ezt a szövetséget folyamatosan táplálva mélyítsük és növeljük. Úgy látjuk, ebben építi majd a szentségi házasság a kapcsolatunkat.

Valljuk, hogy a szentségi házasság egy Isten által adományozott érték, és mindkettőnk értékrendjében a legfontosabb. Erre alapozva hisszük, Istenben bízva tudjuk meghozni életünk során fontos döntéseinket, illetve a későbbiekben gyermekeinket is ebben a szellemben tudjuk nevelni.

A PEDAGÓGUSOK, SZÜLŐK ERŐFESZÍTÉSEI HÁLÁRA KÖTELEZNEK

Dr. Udvardy György veszprémi érsek, pécsi apostoli kormányzó a koronavírus járvány oktatást érintő nehézségeivel kapcsolatban április elején videóüzenetben tolmácsolta gondolatait a szülőkhöz és pedagógusokhoz.

Most, hogy az új tanév közeledtével egy időben a járvány egy második hullámmal fenyeget, ismét aktuálisak a gondolatok, így az üzenetet az alábbiakban közreadjuk.

Itt állunk egy nemrégiben átadott óvodának a játékaik között, és ami megdöbbenően megérint bennünket, hogy ez az óvoda és a játékok üresek. Nincsenek itt óvodás gyerekek, nincsenek itt óvónők, nem jönnek be a szülők, nem hozzák a gyermekeket és egy szép nap után nem vihetik őket haza, ugyanis szünetel a gyerekekkel való foglalkozás. Számtalan ilyen óvodával, ilyen üres iskolaépülettel találkozhatunk. Egy ilyen épület gyermekek, pedagógusok, szülők nélkül értelmezhetetlen. Mégis arra gondolunk, hogy az az erőfeszítés, amit az elmúlt napokban mind a szülők, mind az óvodapedagógusok, pedagógusok, iskola-, oktatási intézmények vezetői, szülők, katekéták tesznek a gyermekekért, az ifjúságért, az nagyon nagy dolog és hálára kötelez bennünket. Ez a krízishelyzet az, ami segít, hogy a

lényegi dolgokra figyeljünk. Olyan nehéz és megválaszolni sem akart kérdések is megfogalmazódnak bennünk; mi lenne az élet oktatás, iskola nélkül? Mi lenne, hogyha az ember feladná azt az elvet, miszerint az ember tanítható, ezért tanítani kell és reméljük, hogy tanultta, nevelté válik.

Most sajátos körülmények között sok száz pedagógustestvérünk dolgozik azon új módszerekkel, új eszközökkel, új meglátásokkal, hogy gyermekeink számára a tanulást, a tanítást, a nevelést biztosítsák, vagyis a jövőt. Hálásak vagyunk ezért a törekvésért, ezért az erőfeszítésért és hisszük ezen megváltozott körülmények között is, hogy rányílik egy-egy gyermek szíve, értelme, akarata, érzelme a jóra, az igazra, a szépre, a szentre, és hisszük azt is, hogy közülük is kinövekedhetnek azok a kutatók, azok a tudósok, azok a munkások, akik képesek lesznek az emberiség jólétéért, jövőjéért fáradozni, azért, hogy ilyen járványok, ilyen tragédiák minél inkább távol tarthatóak legyenek az embertől. S azzal a reménnyel tesszük munkánkat, nagyon nagy



hálával és nagy-nagy reménységgel, hogy ezek az épületek minél hamarabb megteljenek gyermekekkel, gyermekek kacajával, gyermekek kérdéseivel és betöltik azt a szerepet, amiért építettük és amire valók.

Szolgáljuk együtt gyermekeink jövőjét és legyünk hálásak mindazoknak, akik ezt a nehéz szolgálatot jelen körülmények között vállalják. Magam részéről mind a Veszprémi Főegyházmegyében, mind a Pécsi Egyházmegyében oktatási intézményeinkben szolgáló katekétáknak, pedagógusoknak, a hitoktatást végző testvéreinknek fejezem ki köszönetemet és azoknak a szülőknak, akik velük együttműködve tesznek gyermekeik jövőjéért.

A jó Isten áldjon meg mindenkit ebben a szolgálatban!

Forrás: Pécsi Egyházmegye



HITÉLET A CSALÁDOKBAN

Online bárka Krisztussal



A 2019/2020. tanév mindannyiunk számára különleges volt. Kihívás a családoknak, gyermekeknek, katekétáknak, pedagógusoknak, atyáknak, minden embernek. Belecsöppentünk egy helyzetbe, melynek bekövetkezésére senki nem gondolt. Váratlanul jött és óriási kihívás elé állított mindannyiunkat. Hirtelen minden megváltozott, az eddigi életünk gyökeresen felfordult, és – mint ahogy az apostolok – mindannyian viharba kerültünk.

Hitoktatóként, koordinátorként, édesanyaként ott voltam a viharban, a bárkában, félelmekkel, kérdésekkel egy újfajta érzéssel, kihívással, reménnyel, de Krisztus kezét fogva. Úgy gondolom, hogy mindannyiunknak, így hitoktatóként nekem is, kihívást okozott az online tanításra való áthangolódás. Idő kellett ahhoz, hogy megtaláljam a helyes arányokat és azt, hogy úgy közvetítek a hittant, hogy digitálisan is adni tudjak a gyermekeknek, családoknak és kapjak is érte valamit. Saját magam által szerkesztett ppt-eket készítettem, melyben a tananyag mellett minden egyes alkalommal megszólítottam a gyermekek mellett a szülőket is. Igyekeztem a feladatokat úgy adni, hogy ne legyen túlzottan megterhelő a gyermekek számára. Rá kellett jönnöm, hogy ugyan nehézségekkel teli viharban vagyok, de nagyon nagy jelentősége van annak, amit közvetítek, már nem csak a gyermekeknek, hanem a családoknak is. Észrevettem, hogy mekkora lehetőség rejlik a digitális világban és milyen haté-

konyan lehet ezzel a módszerrel apostolkodni. Örömmel töltöttek el a visszajelzések, hogy a gyermekek, szülők mennyire várják hétről hétre a hittananyagokat, mekkora feltöltődést, egyfajta biztonságot, reményt adok számukra. Az egyházmegye hitoktatóit is váratlanul érintette az iskolák bezárása, a hirtelen váltás, hiszen egy teljesen új digitális világba csöppentek bele pár nap alatt még azok is, akiktől eddig távol állt az online eszközök használata. A hitoktatók gyorsan alkalmazkodtak a koronavírus miatt kialakult új körülményekhez. A digitális oktatáshoz szükséges információkat - véleményem szerint - nagyon jól, hatékonyan és széleskörűen közvetítettük a számukra, amihez elengedhetetlen volt az e-hittan operatív csoport létrehozása. Ahhoz, hogy ilyen gördülékenyen át tudtunk állni a normál oktatásról a digitálisra, rá kellett látnunk a rendszer problémáira, hiányosságaira és rá kellett éreznünk a rendszer adta kiváló lehetőségekre, ami alapja volt annak, hogy tovább tudjunk lépni, és mind

formailag, mind tartalmilag hosszú távon tudjunk gondolkodni, az újfajta tudást hasznosítani.

Amellett, hogy mindenkit váratlanul ért ez a hirtelen váltás és természetesen sok kérdést vetett fel mindenkiben, koordinátorként azt láttam, hogy rendkívül együttműködően és kreatívan álltak a helyzethez a katekéták. Nem tudok olyan esetről, ahol az ismeretek hiánya akadályozta volna a hittanórák folytatását. Viszont számos példát látok arra, hogy a hitoktatók és hitoktató atyák gyorsan alkalmazkodtak az új körülményekhez, a hitoktatás formai kérdéseiben és tartalmában egyaránt. Előbbiekhez tartozik az is, hogy új, akár számukra is ismeretlen online eszközöket kellett használniuk, és pár nap alatt belépni a digitális anyagok készítésének világába. A hitoktatók azonnal felismerték, hogy nem lesz elég a hittan tartalmi részének, a kognitív ismereteknek az elsajátíttatása a diákokkal egy applikáció segítségével. Még nagyobb jelentősége lett annak, hogy meg kell célozni az affektív és a lelki dimenziót is. Sőt, nagyon sokan az első pillanattól tudtak váltani abban, hogy távolról tanítva nem lehet annyit és ugyanazt elvárni a diákoktól, mint amit lehetett pár héttel ezelőtt a tanteremben. Máshogy kell „mérni” a tananyagot, máshogy kell fókuszálni a távoktatásban zajló tanulást és a hozzám eljutott rengeteg kérdés és jelzés alapján merem állítani, hogy ezt a legtöbb hitoktató kiválóan megérezte.

Nagy segítség volt katekétáink számára, hogy az egyházmegyék közös összefogásával létrejött az <http://e-hittan.katolikus.hu/>, amit aztán szívesen használtak. Ez egyfajta biztonságot is adott, hiszen a cél az volt, hogy hiteles és tiszta forrást használjunk, a katolikus egyház tanításának tisztaságát megőrizzük.

További segítség volt az említett országos oldal mellett az is, hogy a Veszprémi Főegyházmegye rendelkezik egy minőségi hitoktatási honlappal a www.veszpremhittan.hu/-val. A hitoktatók ide küldték az

elkészített munkáikat, ötleteiket, melyekkel gazdagon hozzájárultak az online hitoktatás megvalósulásához. Ezúton szeretném kiemelni kerületem honlapszerkesztő hitoktatóját, Marosi Szilviát, aki betegsége és sok más munkája mellett maximális teljesítményt nyújtott az online hitoktatás megvalósulásáért. Napról napra rendezte a weblap átláthatóságát, rengeteg Learning-Apps és Wordwall feladatot gyártott tematikusan a tananyagokhoz, korosztályokhoz és az ünnepekhez kapcsolódóan. Mindezek mellett nagy köszönet jár azoknak a hitoktatóknak is, akik valamilyen formában hozzájárultak a digitális hittan megvalósulásához.

Háromgyermekes édesanyaként nem volt könnyű a karantén időszak. A férjem nélkül, akinek nagy hálával tartozom, nem tudtam volna végigcsinálni. Komoly logisztika kellett a mindennapok feladataihoz: tanulni a két iskolás gyermekkel, foglalkozni az óvodás kislányunkkal, dolgozni, szakdolgozatot írni, államvizsgára készülni és háztartást is vezetni. Összesen 198 gyermeket tanítottam ebben a tanévben. Óriási kihívás volt hetente ennyi üzenetre válaszolni, bátorítani a szülőket, gyermekeket. Átlagban reggel 5 órától este 10 óráig a számítógép előtt ültem, ami nagyon megterhelő volt, de ezt úgy fogtam fel, hogy másokat segíteni tudok és a saját digitális kompetenciám is fejlődik ezáltal. Nap végére sokszor éreztem úgy, hogy teljesen kimerültem, mégse sikerült minden fronton helytállnom: nem fejeztem be azt a munkát, amit szerettem volna, nem foglal-

koztam eleget a gyerekekkel, nem voltam elég türelmes velük, nincs kivasalva, és megint csak kettőkor tudtunk ebédelni.

Ebben a helyzetben nagyon felértékelődtek a baráti kapcsolataink, a beszélgetések, hitet és reményt adtunk egymásnak úgy, mint ahogy az Úr Jézus az apostoloknak. „Csendesedj! Némulj el!” A szél elült, s nagy nyugalom lett. Ekkor hozzájuk fordult: „Miért félték ennyire? Még mindig nincs bennetek hit?” Mindannyiunkban kavargtak a gondolatok. Vajon mi a jó Isten akarata? Miért kaptuk ezt a kihívást az élettől, hogyan viszonyuljak a szenvedéshez, kilátástalansághoz? Mennyire aktuális ma is Jézus példabeszéde. A Covid okozta helyzetben ugyanolyan nyugtalanok voltunk, mint az apostolok. Bizonytalanság, félelem, aggodalom, ráhagyatkozás, hit, megrendülés volt bennünk, amit az emberiség újra és újra megél a mindennapjaiban. Hiszem, hogy ez a helyzet megtanított bennünket még jobban hinni! Találkoztunk a viharban Vele, velünk volt, csendben fogta kezünket és mutatta a helyes utat. Hiszek abban, hogy a Jóisten az ilyen helyzetekben mindenkit megtanít arra, amire leginkább szüksége van – engem türelemre, elfogadásra és a hálára.

Az idei tanévet Te Deum-al zártuk, ahol Dr. Udvardy György érsek úr a prédikációjában nagyon szépen fejezte ki a hálát:

„Amikor az ember hálát ad, akkor pontosan tudja, hogy ki Ő. Pontosán tudjuk, hogy Isten ajándékozottjai vagyunk, Isten követségében járunk, hogy mindaz, ami történt, a



Jóistennek a kegyelméből történt. Hálát adunk ezért! Hálát, hogy napról napra volt bátorságunk, és tudtunk újramegújítani, ebben az egyáltalán nem egyszerű tanévben, ami mögöttünk áll.”

Hála és köszönet! Egy bárkában voltunk Krisztussal!

Kutiné Gyűrű Eszter
hitoktató, kerületi koordinátor

REMÉNYFORRÁS Embertárs Segítő Egyesület

A Családunk folyóirat a Veszprémi Érsekség és a Reményforrás Egyesület közös kiadásában készül. Egyesületünk elsősorban szociálisan hátrányos helyzetben élő gyermekeknek és családoknak nyújt segítséget.

Feladatunknak tekintjük a lelki problémákkal küzdők gondozását és a családi élet támogatását is.

Kérjük, lehetősége szerint támogassa közhasznú egyesületünket!

Adószám: 18936609-1-19

Bankszámlaszámunk: 72800054 – 10002261

SÍK SÁNDOR: NE FÉLJ!

Ember, ne félj a rossztól!
Arkangyal áll a poszton,
Van, aki hallja hangod:
Szabadíts a gonosztól.

Ne félj a fájdalomtól:
Nem kontár kése koncol,
Próbált sebész az Isten;
Megifjodol, ha boncol.

A bűnt se féld: a pázsit
Gyomot is hajt, ha ázik.
Ravasz művész az Isten:
A rossz is jót csírázik.

Még magadat se féljed:
Isten kezén a mérleg.
Ha még oly semmi volnál:
Majd megnagyít a Lélek.

Ha napba, holdba lőnek,
Örülj a szép erőnek:
Minden javára munkál
Az Istent szeretőnek.

A kék magasba nézz föl,
Ne kérdd, hogy meddig érsz föl.
Egyet pillant az Isten,
És egész lesz a részből.

A halál is csak ennyi:
- Ne félj elébe menni -
Édesapád az Isten,
Röpül eléd, ölelni.

NE FÉLJETEK!

Gondolatok az irodalomról a karantén ideje alatt

Most, amikor még mindannyian a koronavírus-járvány okozta félelem hatása alatt állunk, jólesik olvasnunk a mélyen hívő szerzetes pap sorait. Ezekben újra halljuk az Úrnak a pátriárkákhoz, Mózeshez és a prófétákhoz intézett szavait: „Ne félj!” (vö.: Ter 15,1; 26,24; 46,3; 2 Törv 3,2; Jer 1,8; Ez 2,6; Dán 10,12 stb.). De újra halljuk a földön járt és a halálból föltámadott Krisztus szavait is, aki a csodálatos halfogás után így bátorítja Péter: „Ne félj, ezentúl emberhalász leszel” (Luk 5,10), a holttestét kereső asszonyoknak pedig ezt mondja: „Ne féljetek! Menjetek, vigyétek hírvül testvéreimnek, hogy térjenek vissza Gallileába, ott majd viszontlátunk” (Mt 28,10). „Ne féljetek”: Ez volt Szent II. János Pál pápának talán a legemlékezetesebb buzdítása is. Sík Sándor biztosan merített az általa fordított zsoltárokból is. Különösen gondolok most a 90. zsoltárra, amelyet minden vasárnap imádkozunk:

„Aki a Felségesnek lakozol oltalmában, és a Mindenhatónak nyugszol árnyékában, mondjad az Úrnak:
Menedékem és váram vagy te nékem,
én Istenem, tebenned van reményem.

Mert ő megment a vadásznak törétől, a romlás pestisétől. Tollaival fog védelmezni téged, szárnyai alatt ad menhelyet néked: pajzs és páncél az ő hűsége. Nem kell majd félned éji rémalaktól, sem fényes nappal surranó nyilaktól, nem a sötétben lopodzó ragálytól, sem a sorvasztó déli döghaláltól. Angyalainak parancsolt felőled, hogy oltalmazzák minden utadat, tenyerükön fognak hordozni téged, hogy kőbe ne üssed lábadat...”

A „ne félj a fájdalomtól: - nem kontár kése koncol...” kezdetű versszak eszünkbe juttatja Tóth Árpád Isten oltó-kése című költeményét, amely szerint a szenvedések csak arra valók, hogy „új szépségek” teremtésére képesítsenek minket. De gondolhatunk Babits Mihály Psychoanalysis christiana c. versére is, amely a szobrász vésőjét látja a fájdalomban:

„Szenvedni annyi, mint diadalt aratni:
Óh hány éles vasnak kell rajtunk faragni,
míg méltók nem leszünk, hogy az Ég királya
beállítson majdan szobros csarnokába.”

A gondviselő Istenbe vetett hit és az iránta táplált bizalom természetesen nem azt eredményezi, hogy az ember mentes maradhat minden fájdalomtól vagy éppen a betegségtől és a haláltól. Abban azonban biztos lehet a hívő ember, hogy az Úr nem helyez vállára súlyosabb keresztet, mint amilyent el tud viselni, és ezeket a kereszteteket nem értelmetlen katasztrófaaként fogja elszenvetni, hanem abban a tudatban, hogy „minden javára munkál az Istent szeretőnek”.

Dr. Márfi Gyula ny. érsek

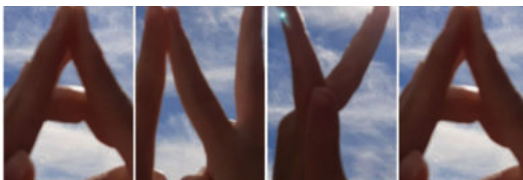
ALKOTÓ ERŐ A KARANTÉN IDEJÉN

A vírushelyzet és a vele járó hirtelen megváltozott körülményeink váratlanul értek bennünket. Kreatívan és gyorsan kellett reagálnunk az új helyzetre.

A szülői teendőkön túl, rajztanárként is fel volt adva a lecke, hogy miként tudom majd megtartani az online óráimat.

Tulajdonképpen két lehetőség közül választhattam. Vagy művészettörténetet fogok leadni és számon kéni (hiszen ez aránylag könnyen megoldható az online térben is), vagy megpróbálom a feladatokat oly módon leegyszerűsíteni, hogy a karantén adta lehetőségekkel is megoldhatóvá váljanak, és esetleg még segítsenek is a helyzet adta feszültség levezetésben. Bár előbbi sokkal kényelmesebb megoldás lett volna, ami lényegesen kevesebb munkával is járt volna egyben, számomra mégis egyértelmű volt, hogy az utóbbit választom. Nem akartam a tanítványaim (és szüleik) nyakába még több terhet rakni ebben az amúgy is nagyon nehéz helyzetben; illetve kíváncsi voltam a saját képességeimre is, hogy mi módon tudok helyt állni a szokatlan körülmények között.

A tapasztalat az, hogy érdemes bátran rálépni az ismeretlen útra, mert a végén sok ajándékkal gazdagodunk. A célom az volt, hogy a művészet és



alkotás eszközével segítsék a gyerekeknek a feszültség oldásában. Egyszerű, játékos, könnyen megoldható feladatokat adtam, ami – ahogy az később kiderült – az egész család számára élvezetet nyújtott. Nagyon sok szülő is beszállt a játékba és küldték a saját megoldásaikat. Jobbnál jobb munkák születtek.

Sok változatos feladatot sikerült kigondolnom. Festettünk, ragasztottunk, satíroztunk, készítettünk kaja-kollázst, pipacsos rétet. Színkört pakoltunk ki az otthon fellelhető tárgyakból, megrajzoltuk a növények árnyékát, miközben tanultunk a komplementer színek használatáról. Mintatervet készítettünk papírhajtogatással, amelyekről csodás fotók készültek. Miközben megismertük, hogy mit is jelent a tipográfia, (a betűk csodálatos



világa) édesanyáknak, nagymamáknak anyák napi feliratot készítettünk mindenféle, környezetünkben fellelhető tárgyból, növényből, vagy akár a kezünk felhasználásával.

Rengeteg kreatív munka született. Tobzódtam a szebbnél szebb megoldásokban.

A feladatokba a saját gyerekeimet is bevontam. Minden munkát előre itthon elkészítettünk, majd a lépéseket dokumentáltuk és felraktuk a blogomba (<http://alkotokepzelet.blogspot.com/>), hogy mindenki számára érthető és elérhető legyen. Így egyben megvolt az itthoni közös alkotás, és a rajztanári munkámat is kipipálhattam. Nem titkolt célom volt az is, hogy a bloggal segítsek szorult helyzetbe került tanártársaimon. Így akinek a közeljövőben online rajz oktatásához való ötletre van szüksége, nyugodtan nézzen körül az oldalamon.



A facebookon is megtalálható vagyok; Alkotó képzelet címen.

Sajnos sok remény nem kecsegtet, hogy ezt a nehéz időszakot magunk mögött hagyhatjuk. Csak kaptunk egy kis nyári pihenőt. De bizakodással tölthet el, hogy immáron kellő tapasztalattal felvértezve vághatunk bele az előttünk álló időszak sűrűjébe.

Kívánom nektek kedves pedagógus- és szülőtársak, hogy kellően lazán próbáljátok meg megugorni az előttünk álló akadályokat. Az lebegjen a szemetek előtt, hogy mi/ki az, ami/aki igazán fontos a mi életünkben. Azt látom, hogy sokszor haszontalan dolgoknak adunk túl nagy jelentőséget. Nem a jegy számít, az csak egy szám. Lássuk meg a gyermeket, aki ugyanúgy meg van rettenve, mint mi. Próbáljuk meg meglátni és megláttatni jelen helyzetünkben is az ajándékokat, hogy mi az, amit ma nekünk a jó Isten tanítani akar!

Szerető, irgalmas mennyei Atyánk áldása legyen velünk!

Lipovszky.-D. Mária



Amikor egy váratlan helyzet adódik, ami megváltoztatja az életünket, fontos, hogy ne tehetetlen bábként sodródjunk. Mikor életünk korábbi formái felbomlanak és megjelenik a bizonytalanság, tudjuk, hogy eljött az idő a változásra. Ekkor nyer teret magának a kreativitás, ami az élet bármely területén megnyilvánulhat. Életünk kuszaságában meg kell találnunk valami új rendszert, amely biztonságot ad.

Hasonlóan, mint amikor az égen úszó felhőkben formákat vélünk felfedezni.

Alkotni jó! Az alkotó folyamat erővel tölt el, növeli az önbecsülésünk, csökkenti a stresszt és a szorongást, flow-élményt ad.

A **flow-élmény** (flow-áramlat) az elme működésének egy olyan állapota, melynek során az ember teljesen elmerül abban, amit éppen csinál, minden más eltörlődik mellette, bármi áron folytatni törekszik, hogy az állapotot fenntartsa.

Csikszentmihályi Mihály adta ezt az elnevezést ennek az állapotnak. Egy vizsgálat során több megkérdezettől kapták azt a választ, hogy a legemlékezetesebb pillanatokban olyan érzésük támadt, mintha egy áramlat ragadta volna őket magával.

Tipikusan ilyen érzéseket kiváltó tevékenység az éneklés, a táncolás a sportolás, elmerülés egy könyv olvasásában vagy egy nagyszerű előadás nézésében.

Ilyen érzések hatják át a szerelmes embert, amikor a szerelmével beszélget, a szobrászt a márvány faragása közben vagy a tudóst, amikor elmerül egy kísérletben.

Amikor képesek vagyunk belemerülni egy alkotói folyamatba és egy dologra koncentrálnunk, az agyunk megszabadul a hétköznapi élet kusza gondolkodási sémáitól, és belemerülünk az áramlás állapotába.

<http://alkotokepzelet.blogspot.com>
facebook: alkotó képzelet



A CSIGAHÁZ

Írta: Szébenyiné Vrancsik Eszter
Illusztrálta: Burucsné Walla Barbara

Egy pici konyhakertben, ahol öregedő borsótövek és paprikák nőttek csendben, élt egy csigafamília az emberek szerinti „éti” fajtából. Elég népes volt, mivel a hálókerítés túloldalán kusza farakás tornyosult, amit sosem raktak rendbe. Ez épp alkalmas volt mindig védett telelőhelynek és nyáron nyirkos búvóhelynek. Így történhetett, hogy a család tagjai igen szép kort megélhettek, amit hatalmas, sok kanyarulatot vetett házuk bizonyított leginkább. Ómama már csigákhoz képest is komótos mozgása is mutatta, hogy mind közül ő volt a rangidős. Ha tavasszal elég nagy volt a borsó, átvergődött a

kerítésen és nem is tért vissza nyár végéig, amíg csak a levelek takarásában el tudott éledélni. Ott szokott mesélni naphosszat az ifjabbaknak, akik szinte itták a szavait. Az idei nyár igen esős volt, így a kertben buján nőtt petrezselyem, zeller, cukkini, a borsó és persze a gazok. Igazi csigakánaán volt. A bázis persze a borsó volt, a legízletesebb korai csemege.

Történt egyszer, hogy a forrószodó nyári napok egyikén a háznál lakó kislány kora reggeli órákban járt a kertben. Mint a csigáknak, neki is a zsenge borsóra fájt a foga. Tudniillik a csigák a hajnali harmatos és az esti párás időben bújnak csak elő, így lehet, hogy máskor nem, de most épp találkoztak. A pici lány pont Ómamat látta meg a bokrok alján, s kíváncsian felvette. Elámult a nagyságán, majd pici ujját a puha testébe mélyesztette. Ez nemigen tetszett Ómamának, aki ragadós-habos nyálkával válaszolt a tapintatlan betolakodónak.

Erre már a háziasszony is odaért, s együtt megvizsgál-



ták a hatalmas csigát, aki ekkorra már a habos nyálka mögött mélyen a házába húzódott. Tiszteletet parancsoló mérete ellenére Ómama nem maradhatott a kertben. Az anyuka egy kíméletesen ívelt dobással a kert végében húzódó árokba hajította a nagy csigát, ami csigaléptékkal beláthatatlanul messze volt a kiskerttől. A pici lány kényelmetlenül mázgalta a kezén a nyálkát, s míg a kerti csaphoz értek, megbeszélték anyával,



hogy ezt igen nehéz lesz lemosni, s hogy a csigának repülnie kellett, mert egy ekkora csiga bizony sok borsót megeszik előle.

Az események tanúja volt Pindur csiga, aki idén kelt ki, s apró, majdnem átlátszó héjával egy borsóhajtáson lengedezett éppen, Ómama történetét hallgatva. Annyira megijedt, hogy azonnal visszabújt a házába, ezért le is pottyant a még harmatos földre. Ott kucorgott naphosszat a borsó alján mozdulatlanul. Hiába szölongatták a többiek, hogy elmúlt a veszély, jöjjön elő, Pindur megmakacsolta magát, csak kicsi háza védelmében bízott. Ha az éhség vagy szomjúság előcsalta, akkor is csak a legnagyobb csendben, az éjszaka közepén jött elő, s száraz, rágós borsóleveleken élt eztán. Még a társaival sem beszélt többet. Mindig csak Ómama történeteire gondolt és a házra, ami megvédi majd őt. A társai sem keresték már többet, hiszen ahányszor kopogtattak nála, síri csönd volt a válasz. Azt se tudták, hogy él-e még.

Azonban a borsó lassan elszáradt a háza felett, s a gazdasszony kinyitotta az elszáradt szárat. A Pindur csiga gyöngye háza – mert ugye nem erősödött meg a változatos konyhakerti választékon – lepottyant a kopasz földre. A kicsi lány ismét arra járt. Felkapta a földről az apró, majdnem átlátszó csigaházat, s már kicsit

bölcsebben, mint múltkor, vizsgálgatni kezdte. Pindur úgy érezte, hogy forog vele a világ. Vékony kedves hangot hallott, a kislány énekelt neki. Minden bátorságát előszedve gyöngye testével előbújt, először egyik majd másik szarvát dugta elő. A kislány kacagva szaladt kert végébe, s egy hatalmas kövér lapulevéltre helyezte újdonsült barátját. Ott nézegette, fűszállal csiklandozta hol előbújó, hol visszahúzódó szarvait. Pindur persze menekült, nem szerette, ha piszkálják, de a kíváncsisága erősebb volt, új illatok, új szellő érte. A kislány egy kis idő után meguntta a játékot. A kis csiga pedig végre nyugodtan lakomázott egyet a friss lapulevélből. Aznap éjjel almodott. Ómama mesélt neki és a társainak, mint a régi időkben. Ahogy a hajnali napfény besütött vékony csigaházán, szelíden előcsalogatta a buja növényzet alól. Aznap eldöntötte, hogy nem akar többé egyedül lenni, új barátokat keres, és megerősíti a házát, hogy olyan szép nagyot tudjon növeszteni, amire Ómama is büszke lenne.



NEMES NAGY

ÁGNES:

A CSIGA

Húzgáltam egy kocsikát,
Úgy kerestem a csigát.

Lassú állat a csiga,
Betettem a kocsiba.

Jól húztam a kocsikát,
Kocsiztattam a csigát.

Ne csak fűvet, virágot,
Lásson ő is világot.

GYÖKÖSSY ENDRE

ÉLETÜNK HELYREIGAZÍTÓJA

A nagy rehabilitáció

Én Uram, én Istenem, vedd el Tőlem mindenem,
ami gátol Feléd
Én Uram, én Istenem add meg nekem mindenem
ami segít Feléd /Flüe-i Szent Miklós/

„Tegnap kinyújtottam a kezemet valaki felé, és nem vette észre. Ma felém nyújtotta ki valaki, s én nem vettem észre.”

Elmegyünk egymás mellett. És ez még nem a legnagyobb baj. Hanem az, hogy észre sem vesszük.



Magányunk oka rendszerint ez. Elidegenedtünk egymástól. Nem vesszük már a jeleket. S nem is merjük már leadni. Ez a mondat a barátságra és a párkapcsolatra vonatkozik, de jelenthet nagyobb közösséget is. Manapság „nyitni” azt jelenti, hogy az ember veszélynek teszi ki magát. Mert ez a mondat odaadást és befogadást is jelent végső soron. Hogy fogadjak magamba valakit, aki fél odaadni magát, s nem is akarja talán? És én mit keresek egy másik életében, akinek nélkülem is van baja

elég, s nem is egészen normális talán. Nem félek leírni ezt a szót. A mai ember oly mértékben a zűrzavar gyermeke, hogy a normális életre, vagyis a belső harmóniára, a szeretetre és a szorongásmentes életre képtelen. Ilyen lelkülettel nehéz megfogni, és magamhoz húzni a másik kezét, aki ugyanilyen.

„De legalább tudjuk, hogy így van. S törekedjünk arra, hogy ne így legyen.”/Müller Péter/

Az elmúlt időszakban sokan érezték úgy, hogy a bizonytalanság és a tehetetlenség érzése mindenben eluralkodik, ahogy a „biztonságos” világ egyik napról a másikra kiszámíthatatlan helyé változott. Egyensúlyát veszített világunkban segítségünkre lehet Gyökössy Endre *Életünk Helyreigazítója – A nagy rehabilitáció* című könyve.

A rehabilitáció nem ismeretlen kifejezés, bár magyarul inkább csak körülírni lehet: „visszaállítani”, újra alkalmassá tenni. A szerző szerint a rehabilitáció fogalmát Ő adta a világnak, már kétezer évvel ezelőtt is szüntelen „rehabilitált” itt a földön. Az ember ki- és széteshet testileg, lelkileg, megzavarodhat mentálisan, spirituálisan, anyagilag stb. Jézus önmagán keresztül hoz minket kapcsolatba az élő Istennel. Ezt a szolgálatot nevezi Gyökössy Nagy Rehabilitációnak.

„Egy kicsiny kovász az egész tésztát megkeleszti”(1Kor 5,6) Hiába a tökéletes alapanyagok, ha a kovász nem jó, nem lesz jó a kenyér. Ahogy a kovász a kenyeret, a gondolataink is formálják az érzelmeinket és ezen keresztül a tettein-



ket és az életünket. A kovásznak lelke van: idő, türelem és alázat kell hozzá. Vajon saját magammal mennyire tudok türelmes lenni?

El tudom fogadni, hogy a léleknek is idő és gondoskodás kell, vagy azonnali alkalmazkodást és pozitív hozzáállást követelnek? Képes vagyok megállni és végiggondolni, hogy mire van szükségem az adott helyzetben? Fontos, hogy ne csak megoldandó feladatot lássunk a nehézségben, hanem képesek legyünk lelassítani és odafigyelni a helyzethez kapcsolódó érzéseinkre. Jézus segít. Rehabilitálja a mindennapi élet örömeit, egy kínos zavarba került családot, vagy az isteni sorrendet. A tanítványok „segítségével” és az Igén keresztül meggyógyítja a profán hétköznapokat, az irracionálist, az ésszerűtlent, egy bűnös vagy egy megszállott embert. Rehabilitálja a lelki vakságot, lebénult szeretetet, a cselekvő hitet, a MOST erejét... A könyv második felében a mikéntről, hitről, bizalomról és a keresés alázatáról is olvashatunk. „És amint beszálltak a hajóba, elült a szél. A hajóban levők pedig leborultak előtte, és ezt mondták: - Valóban Isten Fia vagy!”

Mi pedig Hozzá fordulunk, mert Ő megtanít bennünket a kevésből nemcsak élni, hanem törni is. Lehetetlen lehetőségekbe süllyedve, de újra bekapaszkodva élni....

Amen.

NYOMORULTAK

2019. - Rendezte: Ladj Ly

2019 legnagyobb francia filmsikere a *Nyomorultak*. Egy első nagyjátékfilm, negyvenes évei elején járó, Malin született bevándorló készítette, Cannes-ban a zsűri díját kapta. Felkavaró alkotás korunk egyik alapvető európai kérdéséről, a különböző kultúrájú csoportok együttélésének nehézségeiről, a társadalmi integráció problematikájáról szól. A film színes, kézikamerás felvételekkel dolgozik, dokumentarista stílusban, ami egyszerre növeli a feszültséget és a hitelességet. Párizs elővárosában, a zűrés, bevándorlók lakta Montfermeilben – itt írta még a 19. században *A nyomorultak* című regényét Victor Hugo – játszódik a cselekmény. Háromfős rendőrcsoport járőrözik. Két régi taghoz csatlakozik a vidékről felkerült új fiú, aki szemléletében is különbözik társaitól. A kisebb-nagyobb bűncselekmények, durvaságok világában a tekintélyre, összefonódásokra, erőfitogtatásra épülő rendfenntartási mechanizmusban ő képviseli az embersé-



ges hozzáállást. De egy ember tettei mekkora hatást érhetnek el? Mi a helyes magatartás? Hogyan győzhetjük le az erőszakot? A kérdések megválaszolásához először is saját értékrendünket érdemes stabilizálni. A záróképnek – a „Molotov-koktél” elhajítani készülő fiú és a fegyvert rászégező rendőr drámai képe – el kell gondolkodtatnia a nézőt: van-e

visszaút? Mit kell másként csinálni, hogy a film elején látható nemzeti egység valóság legyen? A *Nyomorultak* ugyanis Párizs utcáin kezdődik. Egy ünnep az apropó, a tömeg a Champs-Élysées-n a nemzeti futballcsapat győzelmének örül. Látjuk a legkülönbözőbb embereket, ahogy a Marseillaise-t éneklik, és egyformán magukénak érzik a francia válogatott sikerét. A szembenézést segítheti a film. Erősítheti bennünk a hajlamot a józanságra, a felelős döntésekre, hogy megelőzzük azokat a kritikus állapotokat, amelyek például franciaországi nagyvárosok mindennapjaihoz mára már hozzátartoznak. És a szembenézést segíti az összegző Victor Hugo idézet is:

„Jegyezzék meg maguknak, barátaim, nincsenek sem rossz növények, sem rossz emberek. Csak rossz gazdák vannak.”



Gerstmár Ferenc

TÁNCÓRA A KARANTÉNBAN

Amikor először meghallottam, hogy az iskolákat be fogják zárni, le voltam sokkolva, nem akartam elhinni. Ennyi korlátozás, és akkor most még ez is?!

Aztán ebből onnantól számítva mindössze néhány óra alatt egy csapásra valóság lett. Akkor már nekünk is újra kellett terveznünk mindent, konkrétan az egész életünket, mert addig hiába volt ilyen-olyan korlátozás, a mi életünk folyása nemigen változott meg, előtte is sokat dolgoztunk, a korlátozások bevezetése után csak még többet, és akkor még nem is sejtettük, hogy utána mennyivel többet, nem csak mi, hanem a gyerekeink is...

Ezek után, amikor kiderült, hogy táncórára sem lehet járni, már nem ért különösebben sokk-ként – egy picit úgy voltunk vele, valahogy majd úgyis megoldjuk...

Nekünk nem a gyerekeink járnak táncórára, hanem mi magunk. Maga a kapcsolatunk is a paretten kezdődött, és azóta is nagyon szeretünk táncolni, így ez az egyik közös hobbi, melynek gyakorlására hol kevesebb, hol több időnk volt, de minden alkalmat igyekeztünk rá megragadni. Nálunk nem ritkák a táncos estek a konyhában, a nappaliban, amikor csak úgy a magunk örömeire kezdjük ropni.

A 2017-es győri családtáborban, emlékszem, hogy a legjobban azokat az estéket vártuk, amikor Márk társastánc-órákat tartott. Akkor kezdődött vele a barátságunk...

Nagy volt az öröm, amikor tavaly novemberben felhívott és bejelentette, hogy immár profi tanárként elkezdi táncórákat tartani Veszprémben, természetesen azonnal rávágunk, hogy ott

a helyünk. Nos, ennek a közös munkának, úgy tűnt, hogy egy időre vége szakadt a karantén bevezetésével. De Istennek hála, sem Márk, sem mi nem vagyunk az a típus, aki könnyen feladja, így az ő ötlete nyomán elkezdett nekünk videochat-en keresztül tánc- és edzésórákat tartani. Ez volt a legjobb dolog a karanténban: nemcsak hogy sikerült szinten tartanunk a tudásunkat, hanem fejlődöttünk is - ötször kilenc centis kijelző ide vagy oda, Márk még nehéz lépéseket is tudott nekünk így tanítani.

Azóta újra személyesen, a megszokott helyszínen folynak az órák, de jó tudni, hogy van egy eszköz a kezünkben, amellyel akkor is tudunk táncórát illetve edzést tartani, ha valamiért nem tudunk személyesen jelen lenni.

Kovácsné Széplaki Borbála

CITROMFAGYI:

Nem szeretem a bonyolult elkészítési eljárásokat, így az összes fagyit úgy készítem, hogy a gyümölcsöt csak simán összeturmixolom a tejszínnel és a joghurttal. Egy marék gyümölcsőhöz kell egy doboz natúr joghurt és 3 kanál méz, de a citromnak nincs olyan tömege, ezért ahhoz két joghurtot használok. Ez az alapanyag, de gyorsan fogy, így érdemes dupla adaggal készíteni belőle.

1 doboz habtejszín (200ml, 35%) vagy még jobb a friss házi tejszín, esetleg orda, mert abban nincs karragén, ellentétben a bolti tejszínnel

2 pohár natúr joghurt

3 kanál repceméz

1 kisebb citrom héja és leve

1 kis friss citromfű-hajtás

Összeturmixoljuk, dobozba téve lefagyaszttjuk, 3 óra után már fogyasztható. -18°C-on keményebbre fagy, mint a bolti fagy, nem gombócok lesznek belőle, hanem kockák. Viszont sokkal egészségesebb. És ha minden van hozzá otthon, hamarabb kész van, mint hogy visszaérnénk a boltból...



GÓLYA-HOZTA...



1. HOLCZINGER RÓZA

Született 2020. 03. 05-én Veszprémben, Holczingerné Szente Szilvia és Holczinger Gergely 5. gyermeke.

2. STARK ALÍZ

Született 2020. 04. 29-én, Budapesten, Stark Fruzsina és Stark András első gyermeke.



3. NAGY-CZUPPON LÉNA

Született 2020. 07. 11-én Veszprémben, Nagy-Czuppon Eszter és Nagy Attila első gyermeke.

4. KÖVES GELLÉRT

Született 2020. 04. 27-én Győrben, Glatz Ágota és Köves András 3. gyermeke.

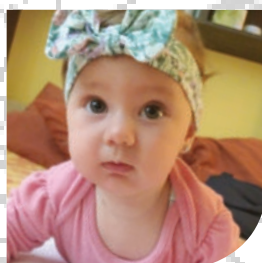


5. SZÉBENYI JÚLIA

Született 2020. 07. 15-én Keszthelyen, Szébenyiné Vrancsik Eszter és Szébenyi Tibor 4. gyermeke.

6. LEITOLD SAROLTA

Született 2020. 02. 06-án, a veszprémi otthonukban, Leitold-Tavas Dóra és Leitold Dániel második gyermeke.



7. ZEITLER NÓRA

Született 2020. 03. 14-én, Veszprémben, Zeitlerné Veress Krisztina és Zeitler Dénes első gyermeke.



„Kicsoda ez, hogy a szél is, és a tenger is
engedelmeskedik neki?” Mk 4, 41

Családunk – 2020. augusztus
XXII. évfolyam, 2. szám
ISSN 1788-4177