

*Tied a jelenlétem*



*Családnapok 2018*



Tied a jelenlétem  
Családnapok  
2018



# TIED A JELENLÉTEM

Családnapok,  
2018



Családok a Családért Egyesület  
Óbudavár, 2018

Szerkesztette:  
Dr. Lőw Péter és Helga

Borítóterv: Lőw Helga  
Fotó: Lőw Péter

Lektorálta:  
Dr. Bodó Márton és Rita  
Komáromi Ferenc és Mária  
Dr. Lőw Péter és Helga

ISBN 978-615-5490-09-5

Kiadja a Családok a Családért Egyesület  
8272 Óbudavár, Kistelek u. 2.  
[www.schoenstatt.hu](http://www.schoenstatt.hu) • [iroda@schoenstatt.hu](mailto:iroda@schoenstatt.hu)  
Felelős kiadó: az Egyesület elnöke  
Nyomdai előkészítés: Palásthy Bt. • [www.PalasthyBt.hu](http://www.PalasthyBt.hu)  
Nyomás: Vareg Nyomda • [www.vareg.hu](http://www.vareg.hu)  
Felelős vezető: Bernwallner Viktor

---

## Tartalomjegyzék

Ajánló.....	7
Hogyan használjuk a füzetet? .....	9
Gódány Róbert és Rita	
Tied a jelenlétem.....	13
Gertrúd-Mária nővér előadása	
A virtuális világ megszentelése.....	23
Abai Tibor és Zsuzsanna	
A keresztemet koronaként viselem .....	27
Soós Viktor és Zsuzsanna	
A hétköznapiok megszentelése .....	31
Gyuk Balázs és Katalin	
Leghalkabb kívánságodat meghallani .....	37
Pelle Tamás és Ágnes	
Otthoni szentségimádás .....	43
Endrédy István és Cecília	
Jelenlét a nevelésben .....	49
Válogatás Kentenich atya szövegeiből	
Ha elfogy a lelki erőm.....	53
Alföldi Zoltán és Ágnes	
Élő kapcsolatban.....	57
Fehér Zoltán és Mária	
Fénysugár a világnak .....	63
Josef Kentenich	





## Ajánló

Tavaly ősszel az Élet királynőjévé koronáztuk a Szűzanyát. A zsinaton elhangzott, hogy ez az ünnepélyes koronázás nem pont, hanem kettőspont, tehát nem lezárult valami, hanem elkezdődött. Most következik az életre váltás! A koronázáskor elültetett virághagymák idén tavasszal szárba szökkennek, kivirítottak. Mit tehetünk, hogy bennünk is szárba szökkenjenek az elhatározások, hogy a Szűzanya valóban életünk királynője legyen?

A Szűzanya megkoronázása azt jelenti, meghívjuk Máriát az életünkbe, hogy segítsen a nehézségeinkben, segítsen, hogy újra felismerjük mi Isten terve személy szerint az én életemmel, személy szerint mire hívott engem?

„Az idej jelmondatunk igen találó: Tied a jelenlétem. Az ember mély vágya, hogy a társa jelen legyen a számára. Akivel együtt vagyok, figyeljen rám, igazán kapcsolatban lenni, jelen lenni a társamnál, egy másik embernél. Mély vágy van bennünk a transzcendens után is jelen lenni Istennél is.” (Gertúd-Mária nővér)

A budapesti belvárosi Nagyboldogasszony-templomban január óta 24 órás szentségimádás van. A templom honlapján ezt olvashatjuk a szentségimádásról, a jelenlétről:

„A tapasztalati úton szerzett istenismeret életalakító erővé válik bennünk. Minket szétszaggató, elaprózó világunkban az egyik legnagyobb ajándék, ha sikerül összeszedni magunkat. „Szétestem” – halljuk gyakran. Ezzel szemben Jézus jelen van értünk és velünk az Oltárszentségben. Ez rávezet bennünket, hogy mi is legyünk jelen színe előtt. Itt megtanulhatjuk, hogy annak a számára, akivel találkozunk vagy beszélgetünk szétszórtság nélkül legyünk jelen, figyeljünk csak reá, illetve amivel foglalatalkodunk, annak odaadóan szenteljük magunkat, abban egész szívvel-lélekkel benne legyünk. A másikat megbecsülni kész szeretet és a lelkiismeretes munkavégzés feltétele ez. A lelkünkben kavargó sokféle élmény, benyomás, atrocitás, amely a nap folyamán bennünket ér, le kell nyugodjon, hogy Isten Lelkének világossága felragyogjon bennünk.

Ehhez meg kell álljunk, le kell üljünk, nyugalmat kell teremtenünk, amit a szentségimádás lehetővé tesz.”

„...Milyen szép dolog, ha egészen jelen tudunk lenni egymás számára, szeretnénk ezt megtanulni Kentenich atyától. Idén szeptemberben lesz halálának 50. évfordulója. Egy alapításban ez fontos fordulópon: vagy megőrizzük a karizmáját, vagy más útra térünk.”

Éppen ezért bátorítunk Benneteket, hogy használjátok kis füzetünket úgy, ahogy Gódány Róbert és Rita pár éve megfogalmazta.

Kívánjuk, hogy a füzet forgatása „legyen gyümölcsöző az életünk számára”.

Budapest, 2018. pünkösd

Dr. Lőw Péter és Helga

## Hogyan használjuk a füzetet?

A családnapi füzet anyagainak feldolgozása  
a családcsoporthoz<sup>1</sup>

Gódány Róbert és Rita

(részletek)

Amikor egy család mellett dönt, hogy egy *schönstatti családcsoporthoz akar tartozni*, akkor egy világosan meghatározható csoportmunka mellett is dönt. A következőkben szeretnénk kifejtetni, miben áll ez a csoportmunka, amely által a csoport ténylegesen schönstatti családcsoporthoz és nem valami más. A következő tanácsok, valamint kikötések nem tetszőleges ötletek, hanem a Schönstatt mozgalom közel kilenc évtizedes tapasztalatai alapján kapott, szerzett felismerések, melyeket, *kérünk*, fogadjatok szeretettel – és fogadjatok meg, törekedjétek megvalósításukra.

A schönstatti családcsoporthoz – mely 4-6 családot jelent –, a nagylelkűség és szabadság légkörének van otthonjoga. Minden alkalommal szabad akaratunkból fakadóan dönthetünk Schönstatt mellett, mint a mi utunk mellett.

A gyümölcsözőség az élet számára, ebben áll egy schönstatti csoport értelme. Ezért van a **csoport-összejövételnek menete**, amely elősegíti, hogy az együttlétnünk gyümölcsöző legyen az életünk számára.

Az első, ami a szűkebb értelemben vett csoport-összejövételen történik, az, hogy elmondjuk egymásnak, „**honnán jövünk**”. Minden házaspár 3-4 perc alatt elmond valamit az előző csoport-összejövétel óta bekövetkezett fontos eseményekből. A házastársak egymással egyetértésben választják ki, határozzák meg, hogy mit akarnak elmondani. A vezérfonal az lehet, hogy „*mivel ajándékozott meg minket a Jóisten?*” A csoport-összejövételt vezető házaspár szeretettel, ügyesen gondoskodik arról, hogy ez összesen 30 percnél

---

<sup>1</sup> Egy alakuló csoport kérésére készítettük, de talán már meglévő csoportok is kamatoztathatják

többet ne vegyen igénybe. Ezzel befogadtuk egymást, egymás élet-helyzetét. Többünk számára ez egy tanulási folyamat, másoknak teljesen magától értetődő. Általában tanulnunk kell. Mi van a többiekkel, mi foglalkoztatja X. házaspárt, hogyan alakul az élethelyzetük stb.?

Másodikként egy „anyagot”, **tartalmat fogadunk be**. Ez lehet a nyári családnapi anyagának egy – nem túl hosszú – része. Ebben az esetben a házigazda házaspár előadja, vagy fölolvassa a szövegrészt. A csoport vagy a mindenkori házigazda házaspár dönti el – ebben az esetben az előzetesen a csoporton belül folytatott elvi egyeztetés alapján<sup>2</sup> –, mi legyen egy adott összejövétel tartalma.

A beszámoló, a fölolvastott szöveg (vagy az előadás) egyes részeire van általában valamilyen belső reakciónk. Az életünk számára annak van a leginkább jelentősége, ami érdeklődő, pozitív visszhangot váltott ki bennünk. Erre kérdezzük rá a „**Mi érintett meg?**” kérdéssel. *Szép, ha a házastársak ezt először halkán kicserélik egymással.* Ez után a néhány perces csend után *szabad* a körben hangosan kimondani abból, ami megérintett, azt, amit meg akarunk osztani a többiekkel. Itt is a nagylelkűség és szabadság lelkülete legyen meghatározó. Mint csoporttag nagylelkűen, szabad elhatározásomból elfogadom, hogy **a beszélgetést vezető házaspár közzség iránti felelőssége és kötelessége**, hogy ebben a fázisban **ne engedjen meg** olyan megszólalást, ami ettől a folyamattól eltérít. Most még nem kérdezzük, nem mondunk véleményt, hanem **azt mondjuk el, ami megérintett**, vagy semmit. *Ez nem kell, hogy lerombolja az oldott, szeretetteljes együttlét légkörét. Utalhatnak a vezetők arra, hogy „az majd utána következik, most azt mondd, hogy mi érintett meg”. Ezt meg lehet tanulni, és megéri a csoportösszejövetel hosszú távú gyümölcsözősége érdekében.* A csoportvezető házaspár kötelessége, hogy mindezt keresztül vigye a csoportban.

Ez után a kör után folytathatunk tisztázó beszélgetést, fölvehetjük értelmezési problémánkat, vitatkozhatunk is egy kicsit, de ezt

<sup>2</sup> Ha a csoport úgy dönt, hogy a mindenkori házigazda házaspár határozza meg az összejövétel tartalmát, jó, ha a csoporton belül alaposan átbeszéljük, mihez szeretnék magukat tartani.

úgy, hogy nem viheti el a csoport-összejövételt más irányba. Különösen is ne engedje meg a csoportvezető házaspár, hogy olyan vita alakuljon ki, amelyből hiányzik az egymás személye iránti tisztelet.

Az utolsó előtti kérdés, amiről beszélünk, az, hogy „**mit tehetünk**”. Jófeltételt otthon a házaspár választ, ha akar. Ez nehezebb, de hatékonyabb. Az élet lényeges részei nem elsősorban a család-csoportban, hanem az egyes házasságokban és családokban történnek – ha megtörténnek. Ezért nem választunk közös jófeltételt nem hozunk a csoportban döntéseket, melyek az egyes házaspárok, családok életére vonatkoznak. Ezeket a döntéseket vagy meghozza egy házaspár, vagy nem. A schönstatti házaspárok olyan házaspárok, melyek maguk hozzák meg a lelki életüket irányító döntéseket.<sup>3</sup>

Óbudavár, a 3. évezred elején

---

<sup>3</sup> Ez nem zár ki minden közös elhatározást – olyat pl., hogy a következő összejövételig naponta imádkozni akarunk XY-ért –, de takarékosak vagyunk ilyen együttes elhatározásokkal.



## Tied a jelenlétem

Gertrúd-Mária nővér előadása

A reklámok azzal foglalkoznak, ami mozgatja az embereket. A telefon társaság minél több mobilt akar eladni, de egyben érzékeli is, hogy a telefon stresszeli az embereket. Egy reklámkisfilmben bemutatja a lehetőségeket, hogyan kezeljék ezt a problémát. Ha nem használjuk a telefont, az az egyik véglet, ha túl sokat használjuk, túlságosan leköt bennünket, az a másik véglet. Például egy éttermi vacsoránál kezelni kell a helyzetet, el kell döntenem, mit teszek a mobil telefonommal.

Az ember mély vágya, hogy a társa jelen legyen a számára. Akivel együtt vagyok, figyeljen rám: Tied a jelenlétem, találó a jelmondatunk.



A gyereknevelésben lényeges kérdés, hogyan kezeljük a médiát? A családok tartanak ettől a problémától, nehéz jól kezelni ezt a területet. Az okos telefon jó használata nagy kihívást jelent napjainkban. Függőséget is okozhat, akár erősebbet, mint a drog. Le kell

szögeznünk, ez egy hasznos eszköz, de meg kell tanulnunk, hogyan kell jól kezelni. Nem kell félni tőle, hanem kezelni kell, ez egy folyamat. Tilmann atya gyakran említette, ezeket az eszközöket meg kell keresztelni és ez sok munka. Meg kell tanulni kezelni és meghódítani jó célokra!

Mély vágy van bennünk a transzcendens után. Igazán kapcsolatban lenni, jelen lenni a társamnál, egy másik embernél és Istennél is. Nem véletlen, hogy olyan erős a keleti befolyás, jógázunk és meditálni tanulunk. A menedzserek is rendszeresen alkalmazzák ezeket a technikákat, akiknek túl sok a stressz terhelés a munkájuk miatt. Ez egy mély vágy bennünk: jelen lenni, egymásnál jelen lenni. Tied a jelenlétem, ez a kapcsolatról is szól.

Egy körlevélben olvastam nemrég: „Kedves Testvéreim! Jó hogy megérkezett a leveletek, ha kicsit késve is. Azt szeretnénk üzeni nektek, hogy nap, mint nap veletek vagyunk gondolatban, imában. Sok most a nehézség és a fájdalom, de sok az öröm is, érezzük a jelenléteteket, ez megerősít! Szeretettel ölelünk Benneteket!”

Ha sikerülne találnunk időt, hogy jelen legyünk Istennél, akkor sok-sok erőt tudnánk meríteni ebből. Jézus mondja nekünk: Tied a jelenlétem. Jézus ott van az Oltáriszentségben. Ezt jobban ki lehetne használni az életünkben is, hogy jobban jelen lehessünk másoknál.

A következő történet egy tanítványról szól, aki egy nap megkérdezte a mesterét, hogyan tud ennyire elégedett és boldog lenni? Mire a mester így válaszolt:

– Amikor ülök, ülök, amikor állok, állok, amikor járok, járok.

A tanítvány meglepődve tovább kérdezte:

– Ez nem olyan különleges dolog, honnan van mégis ez a mély megelégedettség?

A mester újból azt válaszolta:

– Amikor állok, állok, amikor járok, járok, amikor szeretek, szeretek.

Erre a tanítvány:

– De, hát ezt mi is így tesszük!

– Nem! – válaszolta a mester. – Amikor ti ültök, már jártok, amikor jártok, már a célban vagytok!



Ez egy hasznos történet, ahhoz, hogy érzékeltesse velünk, mennyire tudunk valóban jelen lenni abban, amit éppen teszünk.

Kentenich atyáról sokszor hallottam, amikor valakivel beszélt az illetőnek az volt az érzése, egészen mélyen csak rá figyelt, Ő jelen volt az illető számára. Amikor mi beszélgetünk valakivel, gyakran érzékeljük, hogy a másik már valami másra gondol, pl. egy következő feladatra, már gondolatban máshol jár, nincs jelen teljesen a számomra. Természetesen emberek, vagyunk, de milyen szép dolog, ha egészen jelen tudunk lenni egymás számára. Szeretnénk ezt megtanulni Kentenich atyától. Idén szeptemberben lesz halálának 50. évfordulója. Egy alapításban ez fontos fordulópont: vagy megőrizzük a karizmáját, vagy más útra térünk. Az egész küldetésünknek fontos kérdése, hogy figyeljünk a gyökereinkre, nem szorosan, hanem szabadon értelmezve, de még is hűségesen és kreatívan. Tilmann atya életműve erről szól: figyelni Kentenich atya karizmájára.



DILEXIT  
ECCLESIAM

*Joseph Kentenich*

Egyszer egy schönstatti atya beszélt Kentenich atyával, ez már életének utolsó évében történt. A schönstatti atya beszélni akart Kentenich atyával, mesélni a tapasztalatairól, erre Kentenich atya elcsendesedett és azt mondta: „Most arra gondolok, mi történik a halálom után, ki fogja tovább vinni a mozgalmat, a küldetésünket, ki fogja felépíteni az apostoli világszövetséget? Szerintem most nincs ilyen ember, aki képes lenne erre! Bízunk kell a Szűzanyában és a szeretetszövetségben, és akkor sok-sok évvel később lesznek schönstattiak, akik jobban értenek a mozgalom továbbviteléhez, ők fogják fölépíteni ezt a világszövetséget.” Akkor a schönstatti atya már nem mert beszélni a tapasztalatairól, csak csöndben maradt és szívében őrizte ezt a beszélgetést.

Most rajtunk a sor. Az USA-ban egy schönstatti ember kérdezte Kentenich atyát, mi lesz velünk az ön halála után? Erre ő azt ígérte a következő prédikációban igyekszik válaszolni a kérdésére, és akkor a Szentlélekről beszélt. Szabad bízni a Szentléleekben!

Meg akarjuk tanulni Kentenich atya karizmáját, hogyan kell jelen lenni! Ez a mély képessége az atyának, hogy olyan erősen jelen tudott lenni a beszélgetésekben összefüggött az imájával. Valamikor kérdezték tőle, hogyan sikerült a dachau időszakot jól megélni? Így beszélt erről:

„Reggeltől estig, és estétől reggelig, azon erőlködtem, hogy kapcsolatban legyek a túlvilággal. A túlvilági életem az én személyes életem kulcsa. Beszéltem Istennel, és csak így tudtam Dachaut jól megélni, bennem csak az a felismerés élt, minden pillanatban azt teszem, amit Isten akar. Amit az emberek akarnak az teljesen mindegy, bennem egyetlen fény világított, nagyon bensőségesen tudtam imádkozni. Ha nem Isten akarata az, hogy tegyek valamit, akkor nem teszem meg, mindegy, hogy a természetem ezzel egyetért vagy sem. Így tudtam sikeresen jelen lenni veszélyes helyzetekben. Más társaim, akik reverendában voltak, kiabáltak, ha jöttek a fegyőrök, mert tudták, hogy verés következik, nekem nem volt szükségem kiabálásra, egy kicsit sem féltem. Miután az életem fontos részeitől minden irányban megszabadultam: kedves emberektől, sikerektől, az én forrón szeretett családom közvetlen érzékelésétől, miután mindezekről megfosztattam, nem maradt más számomra, mint az a meggyőződés, hogy most olyan időszak következik, amikor Isten csodatettei jönnek. Olyan győzelmi felvonulás következik, amilyen a történelemben még nem volt.” (Ezek 1945 őszén, Kentenich atya lágerből való hazatérése után hangzottak el.) Azt tapasztaljuk, sok keresztet cipelnek a családok, ezért fontos ez a példa a kereszteink cipeléséhez.

Nemrég olvastam egy helyütt Kentenich atya előadásában: „A szenvedések a kis barátaink”. A következő kis történetet már sokszor hallottunk Kentenich atyától:

A Jóisten olyan, mint egy orvos, aki meg akarja gyógyítani a gyermekét. Nagyon beteg, ezért meg kell műteni. Közben szeretne fájdalomcsillapítót adni, de sajnós nincsen. A gyermek mondja: Bízom

benned, Te jót akarsz, folytasd a műtétet. A műtét nagyon fájdalmas és a gyermek sírva mondja: Tudom, mennyire szeretsz engem, és el tudom fogadni ezt a kemény műtétet.

Ebben a Kentenich évben bízhatunk benne, hogy az Ő segítségével mi is meg tudjuk tanulni, hogyan lehet jobban jelen lenni Isten-nél, az embereknél.

Egy másik apró történet a koncentrációs tábor idejéből: amikor egy új, fiatal pap érkezett a lágerbe, kapott egy kis összehajtott pa-pírt Kentenich atyától, az átváltoztatott kenyér volt benne. Ezzel is erősíteni akarta társait, bátorítani őket, hogy ilyen szörnyű helyzetben sincsenek egyedül, Ő velük van, velük hordozza ezt a keresztet.

Egy riportban Ozsvári Csaba hitéről, egyházhűségéről beszélt, hogyan alkotott a Krisztusi jelenlétkben, hogyan adta át magát ennek a jelenlétknek az alkotási folyamatban. Az alkotásban nem pusztán Isten jelenléte fontos számára, hanem annak az Istennek a jelenléte, aki az Egyházban is jelen van. Többször említette, hogy minden művész valamilyen transzcendenciát érez, amikor az ihletet kapja. Csaba számára az alkotásban az a hűség fontos, ami az Egyházhoz köti és annak az Istennek a jelenléte, aki az Egyházat átjárja. Csaba sokat gondolkodott, hogyan fér be Isten tervébe az ember munká-ja? Ő a munkáját imádsággá formálta. Krampácsolok, Krisztus arcot faragok a világra, aki megfogja a munka eszközeit, az Istenre bízhat-ja az alkotást. Ha sikerül egyszer naponta Istennél elidőzni, akkor sikerülni fog a munka közben is kapcsolatban lenni a Jóistennel.

A nemzetközi eucharisztikus kongresszusra készülünk, szép lenne kicsit jobban kihasználni, hogy az Eucharisztikus Úr jelen van a szentélyünkben, szép lenne, minden családnapokon szentségimá-dást tartani, akkor megtapasztalhatnánk az Ő jelenlétét. Nekünk, schönstattiaknak van egy különleges utunk, megélni és beszélni arról, hogy az Oltáriszentség és a házasság szentsége között külön-leges kapcsolat van. A házasságban is megtapasztalni Jézus jelenlétét, ezt ápolni és élvezni. Jézus jelenléte mindig összefügg, azzal, hogy örömmel tudjuk hordozni a keresztünket, készen álljunk a növekedésre, ami a keresztthordozásunkból fakad. Jézus is mondja nekünk: Tied a jelenlétem! Különösen ebben az évben.

A Szűzanya az Élet királynője. Mindig örülök, amikor látom a szentélyben a magyar koronát, mert ez eredeti, ez csak itt van nálunk a mi szentélyünkben. Most már a Szűzanya fején a magyar korona. Örömmel emlékszem vissza arra, amikor a Szűzanya megkoronázásának ünnepi miséjén a jelenlévő egész mozgalom felvult a Szűzanyát jelképező megkoronázott kép előtt. Nem gondoltuk előre, hogy ilyen szép és mély kegyelmi pillanatok lesznek. Akkor a Szűzanya, az Élet királynője megmutatta nekünk: Tied a jelenlétem.

A koronázási ünnepen itt voltunk együtt és Róbert temetésénél, ez a két nagy esemény nekem összefügg, nagy élmény volt érezni Róbert jelenlétét. A búcsúbeszédekben sokat hallottunk arról, hogyan vezette Őt a Jóisten, hogyan tudott Ő erre az Isteni vezetésre válaszolni, hallottunk a legbelső motivációjáról. Róbert Tilmann atyában és a Schönstattban egy korszerű szellemmel találkozott és annak örült, hogy a zsinat által meghirdetett új partok egyházáért, egy új társadalmi rend kialakításáért dolgozhatott. Róbert így fogalmazta meg célját, eszményeit: „Hadd legyünk Árpád és Krisztus hon- és egyházformáló családcsapata, mely bátran, eredetien és vonzóan akar életével válaszolni korunk kihívásaira.” Mindig számított az égiek segítségére, ezért mindig újra kezdte ebben a szellemben. „Küzdeni fogok érte, mindhalálig!” – mondta. Róbert ezen eszménye majdnem a jelmondatunk lett, ezért is nagyon fontos, hogy ezt ne felejtsük el. Róbert Kentenich atya eredeti tanítványa volt, harcolni kész ember. Bátorsága miatt Kentenich atya vonzó példa volt Róbert számára és lelki rokonságban érezte magát vele, hiszen neki is apa nélkül kellett felnőnie.

Amikor börtönbe került Kentenich atya Koblenzben, dolgoznia kellett. Zacskókat kellett ragasztania. Felmerült benne a kérdés: itt ragasztgatom a zacskókat. Azon gondolkodott, most mit csináljon? Kapott egy küldetést, építsen fel egy mozgalmat. Érezte, hogy kell tennie valamit a mozgalomért, sikerült kapcsolatba kerülnie az örökkel, és így tudott leveleket küldeni a börtönből. Sok levél érkezett és mindegyiket megválaszolta, használta hozzá a papírokat, amit a zacskókészítéshez kapott. Ez nem volt játék, halálos veszélyben volt. Később Dachauban zsákvarrás volt a munkája, szalmazsákokat varrt. Ez könnyű munka volt, más foglyoknak sokkal kemé-

nyebb munkája volt. Akkor is kérdezte a Jóistent, mit akarsz tőlem? Próbálta kitalálni, kiolvasni a gondviselésből, mi a Jóisten akarata, itt, és most, mit akar tőle?

„És akkor rájöttem, felismertem, a Jóisten nem akarja, hogy egésznap csak szalmazsákokat foltozzak, ez nagyon kényelmes lett volna. Ennek az órának az volt a parancsa, hogy bátran kockáztathatok.” Elkezdett leveleket, könyveket diktálni és ez nagyon nehéz munka volt egy ilyen helyzetben. Most nagyon hálásak vagyunk, hogy vannak ilyen dokumentumok. „Ez nem csak egy kalandos érzés volt, hanem a schönstatti mű iránt érzett felelősségérzet, ebből fakadóan írtam folyamatosan és nem hagytam, hogy ebben megzavarjanak. Nagy belső nyugalom volt bennem. Az én feladatom az volt: a család számára élni és meghalni. Bátran, eredetien, vonzóan.” (J. Kentenich)

Ez egy bátor kockázatos cselekedet volt, a győzelemben való hit, és nem pedig csak úgy vakon csinálta. Ilyen bátorság a mély imából növekszik. Kentenich atya már az alapító levélben kifejezi, mit kér a Szűzanya tőlünk: eleven imaéletet. Máshol így beszél róla: „Tanuljunk az ima mestereivé válni!”

Érzem a társadalomban az erre való éhséget és hiányérzetet. Hogyan tudok magamnál lenni? Ezért jógáznak sokan és meditálnak. A Jóisten azt akarja tőlünk, hogy használjuk azokat a keresztény meditációs eszközöket, amit kaptunk az Egyházunktól, vagy a Schönstatt-tól, ezt gyakorolnunk kell.

Csináljunk együtt egy gyakorlatot, ami később is használható. Kentenich atya a meditációt szemlélődésnek nevezi, ami egy bensőséges kapcsolat a Jóistennel. Utóizlelni és előkóstolni tanít minket, ez egy olyan forma, ami segít bennünket abban, hogy a sok benyomást, ami ér bennünket, be tudjuk fogadni, fel tudjuk dolgozni, jelen tudjunk maradni magunknál és a Jóistennél. Jelen lenni az Istennél, jelen lenni a Királynőnknel, fohászokkal, de néha csak elcsendesülésben, ez munka, gyakorolni kell. Adjunk helyet a Szentléleknek, hogy szálljon le, újra és újra adjunk lehetőséget, jelen lenni az imában, ez gyakorlással működhet.

Hogyan tudunk imádkozni? A keresztény meditáció jellemzője: keresni a személyes Istent!

Kezdjük a meditációt egy személyes imával. Próbáljunk beszélni a nagy Te-vel, a személyes Istennel, Szűzanyával, Kentenich atyával, vagy egy másik személlyel, aki már az Istennél van, de fontos nekünk.

Figyeljünk a testtartásunkra, a testtartás befolyásolja a lelki tartást. Kéztartás, csukott szem, térdeplés, minél kisebb vagyok, figyelek a légzésemre. Belélegezni a szentély légkörét és kilélegezni, ami bennem van, ami fáj.

Fontos integrálni a háttérzajt vagy a zavaró elterelő körülményeket. A háttérben hallok gyerek sírást, szirénázó mentőautót és én csendben visszatérek a belső odafigyelésbe. Kentenich atya a légygel gyakorlatozott. Hagyta, hogy másszon rajta, nem hessentette el, igyekezett figyelmen kívül hagyni a legyet, koncentrálni befelé és kizárni a külső impulzusokat, vagy integrálni. Ez egyfajta lelki edzés, valami elterel és újra, és újra visszatérni abba a belső térbe, ahol jelen tudok lenni az Isten számára, ahol befelé figyelhetek.

Figyelünk tehát a légzésünkre: belézés, kilézés... Belélegezzük Isten jelenlétét és kilélegezzük, azt, ami bennünk zajlik. Belélegezzük az isteni légkört és kilélegezzük...

„Jöjj, Szentlélek, töltsd el a szívem, melegítsd a szívemet! Beszélj velem, a most következő percekben. Te beszélj, mert én egyedül nem hiányos vagyok! Segíts a szívemnek, hogy éber maradjon, hogy nyitott maradjon, hogy tudjak beszélni Veled! Gyere, szállj le ránk, Szentlélek, szükségem van Rád, hogy megvilágosítsd a lelkeimet! Képes vagy arra, amit nélküled soha nem tudok elérni. Gyere, jöjj és világosíts meg engem, ha Te bennem vagy, akkor a nehézségek könnyűek, kérlek, hogy lakjál bennem, jöjj, Szentlélek!” Ámen.

Figyelünk a lélegzetünkre, belélegezzük mélyre Isten jelenlétét és kilélegezzük, azt, ami bennünk zajlik. Belélegezzük az isteni légkört és kilélegezzük...

*Visszatekintünk* egy kicsit, mi volt szép? Mi az, ami még mindig él a szívemben? Mi az, ami még mindig ragaszkodik a szívemben? Mi az, ami még mindig fáj, mi az, amit nem tudok elengedni? Mit akartál mondani a szép, és mit a nehéz élmény által? Mit szeretnék válaszolni Neked?

*Előre tekintünk*, mi vár ránk? Mi lesz szép? Minek örülök, mit várok? Mi lesz nehéz? Mitől félek? Mit akarsz tőlem Uram? Mit akarsz mondani nekem ez által? Mit szeretnék válaszolni? Köszönöm Uram, hogy jelen tudtam lenni nálad a szívemben. Jöjj velem ezen a napon...

Ha sikerül egyre jobban jelen lenni a Jóistennél, akkor jelen tudunk lenni a világban és a beszélgetésekben is. Kentenich atya meghív bennünket, hogy legyünk jelen a világban, hogy ne csak visszahúzódjunk az imába, hanem, hogy készek legyünk meghódítani a világot.

„Nem mindig csak a kis szobácskánkban kell ülnünk és imádkoznunk, hogy szemünkre hányhassák, csak csendes belső életet élünk – ezt is csináljuk –, de mindent csak azért, hogy aztán világhódítók legyünk, hogy új Kolombuszok legyünk, új világot építsünk, és Isten lába elé helyezzük és a kedves Szűzanyának a mai időkben levő küldetésében részt vegyünk.”

*Lejegyezte: Lőw Helga*





## A virtuális világ megszentelése

Abai Tibor és Zsuzsanna

2017 novemberében Sean Parker (a Facebook első elnöke) megdöbbentő nyilatkozatot tett. A Facebook like-ról mondta a következőket: „Ez egy közösségi-igazolós visszacsatolási hurok [...] pontosan olyasmi, amivel egy olyan hekker, mint én magam is, előállna, mert ezzel egy sebezhetőséget használ ki az emberi pszichológiában.” Az informatikusok sebezhetőségnek nevezik az olyan programhibákat, amelyeket kihasználva egy hekker be tud hatolni egy informatikai rendszerbe. Sean Parker arra utalt, hogy egy ilyen „rendszerhibát” találtak az emberen, vagyis azt a vágyunkat, hogy egyre gyorsabban szeretnénk jutalmazó örömhöz jutni.

Kentenich atya hatalmas erőfeszítést tett azért, hogy egy másik „rendszerhibát”, a tömegemberség sérülékenységét befoltozza emberek sokaságán. Ennek áldását élvezhetjük mi magunk is. Most rajtunk a sor, hogy tanítványaiként ezzel az új jelenséggel megküzdjünk.

Lássuk, milyen útravalót kínál számunkra Kentenich atya:

„Előttünk áll a társadalom szociális nyomorának a kísértete, a társadalom csődje. Ezen a téren minden erővel egy nagyon gyors változást kell elérni! Ahelyett, hogy az új találmányokon uralkodnánk, ők uralkodnak rajtunk. Továbbá rabjai leszünk a saját szendélyeinknek is. Nincs más választás: vagy-vagy. Vagy előre, vagy hátra!” (*Küldetésünk titkai 2. A Szeretetszövetség I.*)

„Ahhoz, hogy e modern pogány világ meghódításához foghasunk, először is ki kell szabadulnunk az igézetéből és rabságából, önálló, szilárd jellemmé kell kovácsolódnunk a céltudatos önnevelés útján.” (*Küldetésünk titkai 2. A Szeretetszövetség I.*)

„Az új embert három tulajdonsággal határozza meg: szabad, erős és papi. Szabad minden manipulációtól, de szabad az ösztönökkel szemben is. Erős: Ez azt a képességet jelenti, hogy keresztülviszi akaratát és hű tud lenni. Papi: Krisztussal van kapcsolatban,

ezért teljes létevel belenyúlik Istenbe.” (P. Tilmann Beller: *A családi élet: küldetés és munka*)

Kentenich atya prófétai szavai hátborzongatóan aktuálisak; meg kell akadályoznunk, hogy a technika uralkodjon rajtunk, miközben ezt a technikát ügyesen használunk kell.

2017 év végén egymást érték azok az írások az elektronikus médiában, melyek egy egész generáció függővé tételéről számoltak be. Ezt a képet színesíti az a hír, hogy az elkövetők is beismerték tettüket, sőt létrehozta egy szervezetet, ami a kárenyhítést tűzte zászlájára. Ez az Emberséges Technológiáért Központ (Center for Humane Technology). Érdeemes figyelemmel kísérnünk, hogy mit fognak tenni. Megdöbbentő és inspiráló videó található a honlapjukon egy TED előadásról, ahol hallhatunk a befolyásolás technológiájának mikéntjéről, és a szolgáltatók fő céljairól (<http://humanetech.com/>).

Mindannyian vágyunk erőfeszítésünk gyümölcsére, arra a jó érzésre, amit az elvégzett, sikeres munka után remélhetőleg már mindannyian átéltünk. Szervezetünk jutalmazó rendszere olyan hormonokat termel, amelyek biztosítják ezt az örömet számunkra. A sérülékenységekünk abban áll, hogy ezt az örömet a virtuális világ



látszólagos sikerei is képesek előidézni. Egyre könnyebben jutunk hozzá és egyre türelmetlenebbül várjuk. Mesterséges intelligenciák láncolnak magukhoz ezen keresztül, és tesznek függővé a technikától. Ebbe beleértendő az összes közösségi oldal és játék is. Rossz hír a tájékozottságot óhajtó férfiak számára, hogy bizonyos értelemben még a híroldalak is így működnek. Gazdasági szükségszerűség, hogy ezt a hatást elérjük, egyébként a versenytársaikkal szemben nincs esélyük. Ez egy legális drog, amit ingyen osztanak. Aki többet és jobban időzítve adja, az nyer.

Tilman atya sokszor mondta nekünk, hogyha két út között kell választanunk, akkor a nehezebb irányába haladjunk, mert az a helyes. Ez az arany szabály ebben az esetben is tökéletesen hatástalanítja a technológiai óriások módszereit. A Szűzanya iskolájában nap-nap után tanulnunk kell – és gyerekeinket tanítani –, hogy az örömeinkért meg tudjuk küzdeni.

Mit tehetünk ezért otthon, az iskolában, a munkahelyen és a közösségben?

– Talán a legnehezebb az első lépés, belátni azt, hogy kiszolgáltatottak, manipulálhatók vagyunk. Ez sajnos még a magasan képzettekre is érvényes, ugyanis vannak olyan csatornák, amelyek a tudatos, a kognitív rendszert kikerülik, tehát semmi hasznát nem vesszük az „okosságunknak”. Belátni az esendőségünket, sebezhetőségünket alázatot igényel. A Szűzanya ebben is nagy tanítómesterünk.

– Második lépésként keressük meg azokat a pórázokat, amelyeket már önként a nyakunkba akasztottunk. Itt sorolhatnám a fiatalok közösségi oldalait, de az idősebb, magasan kvalifikáltak számára is kínálnak ilyeneket pl. itt a LinkedIn, a Research Gate stb. A motiváció más, de a lényeg ugyanaz: tölts minél több időt a szolgáltatás használatával. Így tud a szolgáltató egyre erősebb kapcsolatot kiépíteni Veled. Mi azt szeretnénk, hogy ez a póráz a Jóisten és a Szűzanya kezében legyen, ők vezessenek minket akaratauk szerint. Ehhez a nagy sávszélességű csatornát feléjük kell kiépítenünk és karbantartanunk. Ez az imádságban, ill. a 24 órás kereszténységünk folyamatos kapcsolattartása által történik.

– A problémánk talán legnagyobb nehézsége, hogy a mindennapi életünket vagy legalábbis gyerekeinkét annyira behálózták már ezek a szolgáltatások, hogy szinte képtelenség nélkülük élni. Ilyen mondjuk a gyerekeink amúgy nagyon gyors kommunikációt biztosító osztálycsoportja, a hirtelen bekövetkezett próba- vagy fellépés-változásokat hírül adó kórus- vagy néptáncos csoportja a Facebookon. Ugyanilyen a felnőttek álláskeresése a LinkedIn-en, a családi praktikus FB csoportról nem is szólva. Kénytelenek vagyunk használni, ez nem baj. Ezek eszközök, amelyek segítenek, ha jól használjuk őket, de percről-percre meg kell küzdenünk azért magunkkal, hogy csak a szükséges időt töltsük velük. Tilmann atyával együtt kell mondanunk, hogy a nehezebb utat választom, és nem kattintok tovább, hanem inkább az offline teendők felé fordulok.

– A bennünket körülvevő digitális világ megszenteléséről Tilmann atya ezt mondta: „A jövő családja nem hozhatja létre úgy az embert, ahogy a múlt családjai tették. Olyan embert kell a jövőben létrehozni, aki elég erős ahhoz, hogy élni tudjon egy szuggesztív tömegközösségben. Olyan embert kell létrehozni, aki tud szeretni, annak ellenére, hogy emberek ezreivel van kapcsolata. A család ma még ennek a követelménynek nem tud megfelelni. Egy olyan embert kell az új családnak létrehozni, akiben Krisztus nagysága és ereje, képessége és szeretete fölragyog.” (*P. Tilmann Beller: A családi élet: küldetés és munka*)

A Tilmann atya által említett tömeg mára a digitális technika térhódítása által világméretűvé duzzadt, és véleményformáló ereje még erősebb, módszerei még hatékonyabbak. Fel kell vértelnünk magunkat, hogy képesek legyünk a szabadságunk megőrzésére.

## A keresztemet koronaként viselem

Soós Viktor és Zsuzsanna

A mai világban az emberek igyekeznek minden nehézséget, fájdalmat, megpróbáltatást távol tartani maguktól. Zavarba jönnek, nem tudják, mit mondjanak, ha kiderül egy ismerősükről, hogy súlyos beteg, a gyerekeiket igyekeznek még a széltől is megóvni, menekülnek az olyan helyzetekből, amikor ki kellene lépniük a komfort zónájukból. A halállal sem tudnak mit kezdeni. Nehéz elfogadni, hogy kapunk keresztek, megpróbáltatásokat, sőt, sokan úgy tekintenek ezekre, mint Isten büntetésére. Azért ad a Jóisten keresztet, mert bűnösök, rosszak vagyunk – mondják sokan. Holott a mi Atyánk, nem egy büntető, egy negatív Isten, hanem Apa, Atya, aki szereti övéit, és ha nehézséget, keresztet is ad, azért teszi, mert ez által azt akarja, hogy megváltozzunk. Amikor nehézséget, megpróbáltatást, keresztet kapunk, akkor a Jóisten állítja számunkra a váltót, hogy ne rohanjunk a veszünkbe. Szép lenne, ha nehézségeink közepette felismernénk, hogy ezeket a Jóisten azért adja, hogy jobba váljunk. Szent Pál apostol a rómaiaknak írt levelében ezt írja: „Az Istent szeretőknek minden a javukra válik.” (Róm 8,28) Próbáljuk meg ezt minden nap a szemünk előtt tartani, és úgy vinni a keresztünket, hogy közben tudatosítjuk magunkban: Krisztussal járunk az úton.

De ez nehéz! Nem megy könnyen! Nem értjük a Jóistent, hogy mit akar ezzel mondani. Idő kell, míg válaszolunk a Jóistennek, amíg elfogadjuk az ő tervét, akaratát. Lehet, hogy több év, lehet, hogy a fél életünk, vagy az egész, mire eljutunk oda, hogy ki tudjuk mondani: „Igen, Atyám!”

Tilmann atya így tanít minket: Odafordulunk a Jóistenhez és mondjuk: „Te vagy a mi jó apánk! Te szeretsz minket!” Természetesen ez a szeretet néha egy kicsit fárasztó, ugye? Mert a Jóisten jobban tudja, hogy mi jó nekünk, mint mi. És ez azt jelenti, hogy végül Jézussal a keresztfán vagyunk. Ez az élet, Barátaim! De ebből nem csinálunk nagy „színházat”. A Jóisten jó, nagyon jóságos, Barátaim, szimpatikus és mindig szeret minket. Ha fáj, amikor Jézussal

a keresztfán vagyunk, akkor is azt kell mondanunk, hogy Ő szeret bennünket. És ez nagyon szép! Amikor Kentenich atyánk visszajött Milwaukee-ból, ahol 14 évig volt, azt mondta: Most szemlélnünk kell és beépítenünk az életünkbe, hogy a Mennyei Atya nemcsak atya, hanem irgalmas atya. Ő irgalmas! És mi kicsik vagyunk, jaj, és bűnösök; néha magunkat kb. semminek érezzük. De ez nem baj, Ő a mi jó atyánk! Néha érezhető ez a folyam, ez az áramlás, ez az erő, ami Tőle jön a szívünkbe és betölt bennünket.”

Tudjuk, hogy a mindennapokban nehéz ezt megélni. Amikor pörgés van, amikor egyik feladat jön a másik után, amikor ki sem látszunk a sok tennivalóból, akkor nehéz felfedezni, tudatosítani magunkban a Jóisten szeretetét. Jézus utolsó szavai ezek voltak a kereszten: „*Atyám, kezedbe ajánlom lelkemet.*” (Lk 23,46) Tehát minden nehézségből a Jóisten hívását hallotta: Gyere hozzám, Te az enyém vagy! Jézus újra és újra válaszolta: Tied vagyok! Ez volt életének igazi mély imája: Tied vagyok, Atyám! És odaadta magát. Mi is a keresztfán vagyunk Jézussal, és bennünket is hív a Jóisten, hogy adjuk oda magunkat. Szép lenne a keresztszereplőink közepette leülni a házastársunkkal együtt a háziszentélybe, megnyugodni, nézni a Szűzanyát, és a karjában Jézust. Hosszan nézni és hagyni, hogy Ők is nézzenek minket. Akkor kölcsönösen mondhatjuk egymásnak: „Tied a jelenlétem!” Ha már megnyugodtunk, ha már elfogadtuk a keresztszereplőt, akkor kimondhatjuk, hogy a Tied vagyok! Persze ez sokszor nehéz. Háborog a lelkünk, forognak az indulataink, nem ülünk le a háziszentélybe, nem nézzük hosszan Máriát és Jézust, nem mondjuk ki, hogy a Tied vagyok, de Ők akkor is néznek minket, kísérik bennünket, és várják az igenünket.

Tilmann atyát érdemes újra idéznünk, aki ezt mondta: „Ha tehát az életünkben van kereszt, fájdalom, szenvedés, akkor hasonlóak leszünk Jézushoz, kapcsolatba kerülünk Jézussal. Hasonlóképpen, mint a Szűzanya a kereszt alatt, aki együtt szenvedett Jézussal. Így az odaadásunk tisztább, önzetlenebb lesz.

Nézzék, Barátaim, ha a Jóistennel való kapcsolatunk szép és örömteli, akkor kit keresünk? Önmagunkat keressük sokszor! És azért a Jóisten, amikor azt akarja, hogy mi igazán odaadjuk Neki a szívünket, akkor küld egy szenvedést. Megértjük és mondjuk:

*Atyám, ez fáj! Fáj, de Neked szabad! Akkor a szívünkben egy kis mosoly kezdődik. Szenvedünk, de egy kicsit mosolyogva szenvedünk, és mondjuk: Hát Atyám, ez igazán fáj! Jaj, de kemény az életem! Az Atya akkor azt mondja: Jó, Barátom, most Jézussal együtt vagy a keresztfán és sokat tudsz így segíteni másoknak. És a szereteted tisztább lesz. És Barátaim – tréfásan mondom –, így folytatja a Jóisten: Akarod, hogy elvegyem ezt a szenvedést? Akarsz megint csak örülni? Jó, de akkor ez a gyümölcs (hogy növekszel a szeretetben; hogy segíteni tudsz a többi embernek) nem lesz. Akkor válaszoljuk (megint tréfásan mondom): Hát Jóisten, ismeresz engem! Természetesen szívesen vagyok a keresztfán! Kedves Barátaim, a keresztt a mi utunk.”*

Isten nem kínozni akar minket, hanem magához vonzani. A nehéz helyzetek is eszközök számára, hogy mélyebben bevezessen minket az Ő dimenzióiba, amelyek egészen mások, mint az emberi gondolkodás és tervezés. „Meg kell küzdünk életünk helyzeteivel, hogy Isten magához tudjon kötni minket” – mondta egyszer Kentenich atya. „Ahogy a napraforgó a nap felé fordul, egyre inkább Istenre kell tekintenetek, és családokat az isteni élet és gondviselés valóságának meleg és tiszta fényébe kell állítanotok.” Ezt így is megfogalmazhatjuk: Tanuld meg észrevenni láthatatlan koronád. Viseld minden helyzetben emelt fővel. Engedd, hogy életedet átjárja az igazság napsugara: a keresztség által Isten gyermeke, királyi gyermek vagy! A Jóisten és a Szűzanya egy koronát ajándékozik nekünk: a méltóság és a felelősség jelét. A korona ajándékozása a szeretetszövetség elmélyítését jelenti, a Szűzanya azt mondja nekem: Fontos vagy nekem, drága és értékes vagy a szememben, nagynak látlak.

**ELESNI  
FELÁLLNI  
KORONÁT  
IGAZÍTANI  
TOVÁBBMENNİ**



Egy asszonynál rákbetegséget diagnosztizáltak. Kezelésre kórházba kellett mennie. Egy reggel felhívta az édesanyja és megkérdezte: „Hogy vagy?” Ezt a választ kapta: „Már megigazítottam a koronámat.” Ez mindennapi munka... Elesni, felállni, koronát megigazítani, továbbmenni.

Koronánkat a Jóistentől és a Szűzanyától kaptuk, a mi feladatunk, hogy elfogadjuk és méltósággal viseljük azt. Ahhoz, hogy méltósággal viseljük a koronát, méltósággal kell a vállunkra venni a keresztet. Ezt fejezi ki Kentenich atyának Dachauban írt imádsága, amit az Ég felé imakönyvben olvashatunk:

„Köszöntés Tőled minden szenvedés:  
szárnyakat ad lelkünknek,  
váltót állít nekünk erőteljesen,  
és mozgásban tartja törekvésünket.

Újból döntésre sürget minket,  
hogy Krisztus számára legyünk készek,  
mígnem csak Ő él bennünk egyedül,  
működik bennünk és Hozzád törekszik.”



## A hétköznapiok megszentelése

Gyuk Balázs és Katalin

„Az Úr napját szenteld meg!” – azaz, vasárnap és az egyházi ünnepeken vegyél részt szentmisén, pihenj családot körében és ne dolgozz!

Vasárnap a szentmisére együtt megyünk, az egész család. Kisebbség-nagyobb küzdelmek árán sikerül úgy-ahogy figyelni, csendben maradni, imádkozni, elhatározásokat tenni a következő időszakra. Ha gyerekeink szépen viselkednek, akkor büszkék vagyunk rájuk (és magunkra, mintha csak rajtuk múlna...). Ha gyermekeink izegnek-mozognak, bújócskázna a gyóntatószékben, öt percenként szomjasak és hat percenként pisilniük kell, hangosan kérdezik, hogy mikor lesz már vége, felébresztik a babákat (és a szundikáló bácsikat), na, akkor legszívesebben a föld alá süllyednénk szegyeünkben (még erre sem vagyunk képesek, hogy saját gyerekeinket megneveljük... keresztény létünkre...).

A mellettünk ülő idős néni cukorkával kínálja rakoncátlan csemetéinket. – Majd nyugton lesznek, amíg a cukorkát szopogatják! – mondja mosolyogva. Minket meg a frász kerülget, mert cukorral a szájában folytatja a hajmeresztő mozdulatsorait (pad támlán lólingés, pad alján bukfcenc, a térdeplőn kúszás, egyensúlyozás, szenteltvíztartóban arcmosás stb.). „A szentmise véget ért, menetek békével!” – hangos tapsolás, „na végre!” – felkiáltás a kisiúkj szájából, majd a kivonulás éneke is véget ér és ekkor már mindenki számára jól hallható 3 évesünk cérnahangja: „Oda megyünk lakni, ahol tejet kapni...”

Hazaérünk, huhh.... Az Úr napját – már részben – megszenteljük. Igaz, olykor inkább a keresztút stációit éltük át a gyermekek fegyelmezése közben és a kezdetben részvétellel teli, majd egyre inkább szemrehányó tekintetek kereszttüzeiben.

Így megy ez minden vasárnap. Hogyan tovább? Családunk a szentmisén, nem eszményi viselkedésünk ellenére, mégis egy nagyobb eszményt jelenít meg: fontos nekünk, hogy együtt vegyünk részt a vasárnapi szentmiséken. Gyermekeink életkori sajátosságait

figyelembe véve tulajdonképpen örülhetünk annak, hogy egészségesen fejlődnek. Abban is hiszünk, hogy nem a szentmise a nevelés fő színtere.

Ami igazán lényeges és meghatározó a hitünk és az életünk szempontjából az tulajdonképpen nem az, hogy hogyan imádkozunk és hogyan viselkedünk a szentmisén, hanem sokkal inkább az, hogyan imádkozunk és viselkedünk *két szentmise közötti időszakban*. Most erről szeretnénk néhány gondolatot megosztani.

### *A hétköznapok egy nagy családban*

Reggel ébresztő, vagy az óra, vagy a kisebb gyermekeink által. Öltözés, öltöztetés, ágyazás, terítés, reggeli, a napi logisztika megbeszélése, tízórai elcsomagolása, felszerelés újra ellenőrzése – jó esetben mindenki a sajátját –, majd gyors elpakolás, fogmosás, búcsúzás, és huss. Magunk mögött hagyva a robbantott konyhát az 5-8-10 tagú nagycsalád 5-8-10 felé veszi az útját, hogy a napot mindenki az állapotbeli kötelessége szerinti helyen töltse el.

Hol volt a helye az imának? Mivel szenteltük meg e 1,5 órás intenzív pörgésben a napunkat? Tekerjük vissza az idő kerekét!

*Ha reggel szeretnék imádkozni, akkor este előbb kell lefeküdni, mert mit kezdene Isten egy bóbiskoló emberrel? (Kentenich atya nyomán szabadon)*

Tehát: reggel korán ébresztő, megelőzve a családot. Ima a ház csendjében, a háziszentélyben. Ha mégis felébred valamelyik gyermek, akkor ölbe vesszük és megosztjuk vele a *csendünket*. (És akkor máris teljesül a kérésünk: „Add, hogy Hozzád hasonlóvá váljunk!” – ott ülünk kezünkben egy gyermekkel, mint Szűzanya a schönstatti kegyképen)

Mire a család ébred, már megújul a lelkünk, Istent is bevonjuk a reggeli életünkbe. Nem lesz kevesebb a feladatunk, de mindenképpen könnyebb lesz. Ekkor van lehetőség arra, hogy a reggelihez leülve közösen elmondjuk a reggeli imát („Szívem első gondolata” – 50 másodperc keresztvetésekkel együtt).

Útnak indításkor puszi és kis kereszt a homlokra. E jelben győzni fogod a feladataidat, sőt, örömet leled benne!

Sok családnál láttuk, hogy a faliújságra kiteszik az egyházi év szerinti aktuális képeket: nagyböjt, húsvét, feltámadás, pünkösd, Szentlélek, Úrnapja, Mária mennybevétele, Szent István, rózsafüzér, halottak napja, Szent Miklós, karácsony.

Egy családnál láttuk, hogy a Képes Bibliát minden karácsonykor és húsvétkor nyitva kiteszik a polcra a nappaliba. Így napközben sokszor eszükbe jut az adott ünnepkör, sokat tudnak elmélkedni rajta.

Egyszer egy család az étkezőasztalra kirakta a házban fellelhető összes szentképet. Középre egy keresztet állítottak és gyertyát gyújtottak: így ünnepelték Mindenszentek napját.

Egy sokgyermekes édesapa mesélte, hogy hazaérkezéskor készletét érez térdet hajtani és keresztet vetni a kertkapuban. A házastársak szeretete élteti a házasság szentségét, amely kihat a családtagokra. Egy szentség jelenlétében élhetnek a saját otthonukban!

Délután – este – a családtagok hazaérnek. Mindenki tele van élményekkel, amelyeket szeretne megosztani. Olyan családtag is van, aki inkább elvonulni szeret a saját szobájába. Hagyjunk időt és teret egymásnak!

- Ismertünk egy házaspárt, akik hazaérkezéskor fél órára elvonultak a saját szobájukba egy meleg tea társaságában és csak kettesben beszélgettek. Ekkor a nagyobb gyerekek vigyáztak a kisebbekre. Hét gyermekük sokszor megtapasztalhatta szülei kapcsolatápolásának gyümölcseit.
- Egy családban, amikor nagyobbak lettek a gyerekek, akkor bevezették, hogy hetente egyszer elmennek együtt egy esti szentmisére.
- Szintén nagyobb gyerekekkel lehet megtenni, hogy adventben legalább heti egy rorátéra elmenjen együtt az egész család.
- Egyre több családban látunk az előszobában szenteltvíztartót.
- Egy lányos családnál jártunk, ahol szebbnél szebb tükrök voltak az előszobában, fürdőben, mellékhelyiségekben, a lányok szobáiban, és mindegyik tükrön szebbnél szebb bibliai

idézetek vagy szentképek voltak kirakva, jól látható helyen: ahány (kacér) tükörbenezés, annyiszor üzen a Jóisten.

- Nagyon tetszett egy kisgyermekes családnál, hogy a gyerek-szobában a falra festették Noé bárkáját a szivárvánnyal.
- Egy család húsvétkor rózsás csomagolópapírból keresztet ragasztott hurkapálcára rögzítve, s a szobanövények földjébe tette, sokáig emlékeztetett a feltámadás örömére.
- Egy idős nagyszülőnél 22 éve áll a polcon egy félbevágott, ki-belezett kenyérből készült Betlehem. Egy bizonyos karácsony emlékét őrzi.

### *A vacsoraasztal*

A vacsora a hétköznapok tekintetében a nap fénypontja. Végre együtt a család, nem kell sehova rohanni, készülődni, a kicsik már esetleg pizsamában, a nagyok már – majdnem – végeztek a tanulás-sal. Mindenki megérkezik nem csak testben, de lélekben is.

Ekkor megjelenítjük az egyház lényegét: a közösséget, hierarchiát, testvériséget, imaéletet. Étél-élet – a közös étkezés élteti a család-di összetartozást. Van lehetőség és idő beszélgetni.

A vacsoraasztal körül megvan a helye mindenkinek: a családfő széke, a feleség széke, a gyerekek helye.

Étkezés előtt és után együtt imádkozunk. Egy család azt a szokást alakította ki, hogy mielőtt vacsora után szétszélednének a családtagok, lepakolnak az asztról és rögtön ott elmondják az esti imát.

A legtöbb családban azonban közvetlenül lefekvés előtt van az esti ima. Ennek kell, hogy legyen egy szertartása, amelyet a gyerekek életkora szerint rugalmasan változtathatunk. (Kardinális kérdés, hogy ki gyűjtja meg és ki fújja el a gyertyát.) Az ima kötött és szabad részekből áll, kérés és hálaadás, énekekkel díszítve.

- Ismerünk családokat, akik minden este egy tized rózsafüzért imádkoznak el.
- Egy baráti családban minden este más családtag az imafelelős.
- Egyik kedves ismerős családban az ima zárásaként a család-apa minden este egy kis részt felolvast a Bibliából.

- Ismerünk olyan házaspárokat, akik távol levő gyermekeikért imádkoznak esténként egy-egy tized rózsafüzért.
- Egy családban, amikor a legkisebb gyermek is egyetemista lett egy távolabbi városban, megbeszélték a családtagok, hogy minden este 10 órakor imádkoznak egymásért egy Miatyánkot ott, ahol éppen vannak. Óriási ereje van az egyszerre mondott imának!
- Hétköznapjaink szerves kellékeit képezik kütyüink. Szép példákat láttunk ezek dekorálására:
  - schönstatti matrica a telefon hátuljára ragasztva,
  - egy ikon vagy az óbudavári kápolna beállítása a laptop háttérképeként.

### *Isten jelenlétébe helyezzük magunkat*

- Ha otthonunkat Istenre mutató jelekkel díszítjük, akkor többször jut eszünkbe, hogy imádkozzunk.
- Ha tudatosan alakítjuk ki családi szokásrendünket, napirendünket, akkor mindig lesz helye az imának.
- Ha a nevelés oroszlánrésze a hétköznapokon zajlik, akkor a szentmisén nyugodtabban tudunk részt venni. (Érdeemes



hétköznap séta közben többször betérni 5-10 percre a templomba, amikor a gyermekek mindent megnézhetnek, járhatnak, kérdezhetnek és rövid imát mondhatnak.)

- Ha Isten jelenlétébe helyezzük magunkat reggelente, akkor egyre inkább tapasztalni fogjuk, hogy a munkánk, a találkozásaink, a tetteink, az egész napunk nem más, mint Isten tervének megvalósítása, egy szent történet egy-egy fejezete, valamint a saját üdvtörténetünk része.

## Leghalkabb kívánságodat meghallani

Pelle Tamás és Ágnes

*Beteg öreg katonát látogatott meg egy püspök. Vigasztalta, hogy így pihenve ezentúl Isten katonája lehet.*

*– A Jóistenről, a reggeli és esti imádságról én eddig sem feledkeztem el – mondta a katona.*

*– És mit imádkozott? – kérdezte a püspök.*

*– Én kérem, úgy katonamódra imádkoztam. Reggel, amikor felébredtem, azt mondtam: „Istenem! A te szolgád felkelt, légy irgalmas hozzá.” Este pedig: „Istenem, a te szolgád lefekszik, légy irgalmas hozzá!” A püspök meghatottan nyújtott kezét az öreg katonának. – Édes barátom, igaz, hogy maga röviden, katonásan, de harmincnyolc éven át mindennap imádkozott. Könnyebb dolog a megpróbáltatás óráiban hosszan könyörögni az Úrhoz, mint az, hogy soha egyetlen napot sem hagyunk anélkül, hogy imádatokkal feléje ne forduljunk.*

Sokunk számára ismerős a következő napirend:

**6.00.** Ébresztő – húz az ágy, reggeli, öltözködés. Indul a busz! Elkésél! Már megint dugó van! A főnököm! Megint új feladat. Állandóan cseng a telefon! Hazafelé indulás. Fel kell hívni a szüleinket! Meg kell látogatni a nagymamát! Segíteni kell: bevásárlás... Különórák, vacsora. Lecke készen van? Fürdetés, esti ima, zuhanás az ágyba.

### **22.00**

Valóban embert próbáló feladat, hogy életünk nagy zajából ki tudjuk hallani a leghalkabb kívánságokat. Kívánságok márpedig vannak: szeressenek, meghallgassanak, megértsenek. Szeretnénk, ha figyelmes, gyengéd lenne velünk a házastársunk. Az Isten felé is vannak kívánságaink: jó egészség, anyagi biztonság, sikerüljön jól gyerekeink felvételije, találjanak jó házastársat...

Úgy érezzük, hogy állandó feladatainkat nem tudjuk elodázni, így sajnos sokszor Annak kell várnia ránk, Akinek mindent köszönhetünk. Az öreg katona is törekedett arra, hogy napközben többször Istenhez emelje a lelkét, nem csak a megpróbáltatások idején.

Egy korábbi családnapi füzetben olvastuk, hogy az ima az első dolog, amit tehetünk, nem az utolsó mentsvár. Mi szülők is jól néznénk ki, ha a gyermekünk csak akkor állna szóba velünk, ha szüksége volna valamire. Jézus vár ránk, Ő már az ajtónk előtt áll. Ő találkozni akar velünk, nekünk csak fogadókésznek kellene lennünk. Velünk van az autóban, a munkahelyen is mellénk szegődik, ahogyan az emmauszi tanítványokhoz is csatlakozott. A napi rohanásban, a napi ritmusban is jelen van számunkra, csak észre kell venni. HOGYAN?

„Kentenich atya két szóval ad gyakorlati tanácsot: Elő- és utóízlelés. Az „előízlelés” jelenti azt az előzetes benső irányultságot, hogy az új napban minden esemény, ember és élmény mögött Istent keresse, megtalálja és szeresse. Vagyis „vételre” állítjuk bensőnk lelki „antennáit” és feszülten várjuk, hogy milyen meglepetést készít ma nekünk Isten gondviselése.

Az „utóízlelés” jelenti a hívő visszatekintést az elmúlt napra. Kereszük Isten jeleit és kérdezzük, hogy mit akar üzeni vele. Megállhatunk egy-egy eseménynél vagy találkozásnál és Kentenich atyával megkérdezzhetjük:

- Mit mond nekem ezzel Isten?
- Mit mondok magamnak?
- Mit mondok Istennek?

Így lesz minden nap az Istennel való szerelmes történetünk egy lapjává; az élet Istenével kötött szövetség egy napjává.” (Atyai pillantások 52. o.)

A szeretetkapcsolat alapja a párbeszéd.

Tudatos életre törekszünk. Divatos ma ez a szó: tudatos vásárló, környezettudatos, energiatudatos...

„Aki tudatos életet él, kétszeres életet él” – mondta egy bölcs nagyapa.

Tudatosan kell keresni a kapcsolatot, elsősorban az Istennel, mert, ha hozzá közel vagyok, házastársamhoz is közeledek.

Döntenem kell, hogy a nap folyamán kihasználom-e a hosszabb-rövidebb pillanatokat, hogy kapcsolatban maradjak a Jóistennel, a házastársammal és a többi emberrel. A leghalkabb kívánságokat sok esetben házastársamon keresztül üzeni a Jóisten.



Napunk döntések sorozatából áll. Az egészséges kapcsolatokhoz tudatos és határozott „igenjeink” és „nemjeink” kellenek. Pl.: Elhatározom, hogy ezt teszem, ezt nem, ezt elolvasom, ezt nem nézem meg. Az el nem döntött dolgok miatt kellemetlen helyzetek adódhatnak. Ha valaki mindig tétovázik, az mindig csak rögtönzi az életét, hogy majd, majd... Majd holnap elmegyek a templomba. Holnap meglepem a feleségemet. Holnap több időm lesz...

Lelkiismeretünk folyton készlet bennünket: érezzük, sejtjük. A döntés a miénk: meghallgatjuk-e az Isten halk kívánságát. Kentenich atya szerint, ehhez olykor meg kell feszítenünk erőnket.

Ákos egyik dala így szól: „Az a húr csak megfeszülve zeng”. Sokszor érezzük ezt: életünk húrjai meg vannak feszítve. De hiszen emiatt a feszítettség miatt tud zengeni, ezért szól szépen. Fáradásaink, feladataink végzésekor tetteink imádkoznak helyettünk. Sokszor érezzük, hogy az életünk sűrű hullámai átcsapnak a fejünk felett, de a Szűzanyára mindig számíthatunk. Mint tudjuk a kánai menyegzőn elfogyott a bor. Minden más készen állt a vendégsereg ellátására, de a bor kevés volt. Előfordul, hogy a mi életünkben is hiányzik a bor. A Szűzanya nekünk is a segítségünkre siet, de a szervezést, a munkát (ahogy egy menyegző megszervezésekor) nekünk kell elvégeznünk. Megfeszítjük erőnket. Azután, nagyon ügyeljünk arra, hogy Jézus és Szűzanya szerepeljen a meghívottak között, hogy jelen legyenek az életünkben (a sűrűben, nehézségben, örömben, szárazságban)!

Mire szükségünk lesz a borra, a korsónk tele lesz vele, mégpedig a legjobb fajtával!

Tudatos döntéseink nyomán alakulhatna így is a napirendünk:

**6.00** Ébresztő – **röpi**; – reggeli; – öltözködés. Indul a busz, de **előtte egy pillantás a háziszentélyre, esetleg 1 perc ott töltött idő!** Már megint dugó van! – **Mondjuk el a reggeli imát!** Munka közben hív a feleségem, amíg beszélünk, az övé a jelenlétem. Felhívjuk a szüleinket! Meglátogatjuk a nagymamát! Segítünk: **az időnket ajándékozzuk oda.** Hazafelé indulás – különórák, várakozás közben – **Tudatosan keresem a kapcsolatot a Jóistennel, felidézem a napi evangéliumot, egy imával gondolok valakire.** Vacsora. Lecke ké-



szen van? – meghallgatom a **gyermekem problémáit, az övé a jelenlétem**. Fürdetés, esti ima, zuhanás az ágyba. A nap „utóízlelése”, **ima a házastársammal: Istené a jelenlétem 22.00.**

Most, ezekben a percekben TIED A JELENLÉTEM! Ezeket a perceket teljesen neked adom, minden figyelmemet. Kentenich atya nagy mesetere volt a másakra figyelésnek. Sok történet maradt fenn, melyben arról mesélnek látogatói, hogy azt érezték Kentenich atyánál, hogy teljes figyelmeivel csak rájuk összpontosított.

**Becsüljük meg a kegyelmi percekét.** Sajnos a gyakorlati élet azt mutatja, hogy órákat ritkán tudunk egymásra fordítani, de a töredékét igen! Használjuk ki a: „Sok kicsi sokra megy” elvet. Nap végére összeadódik sok perc fél órára, órára. Attól függ, hogy milyen ügyesen tudtuk kihasználni a mai nap adta lehetőségeket. A „schönstatti percekben” Istenhez emeljük a lelkünket. Mint egy el-

foglalt gyerek, aki odaszalad: „Apa ez jó így? Tetszik?” A Mennyei Atya ugyanígy tesz gyermekeivel. Odaszaladunk hozzá, egy ölelésre, egy köszönésre, egy hálaimára, vagy csak egy fohászra. Ő mindig vár ránk, és örül nekünk.

A sok zsúfoltság ellenére, hogyan tudjuk meghallani a leghalkabb kívánságokat?

1. Csendet teremtek magam körül. Sokszor úgy elrohan a napunk, szinte kifolyik az ujjaink közül és este rájövünk, hogy hiányzik valami. Hiányzik a csend. Nem nyitottam ki a szívemet. Például: Este lefekvés előtt, ha van energiánk akár csak néhány oldal lelki olvasmányt olvasni, imádkozni, aztán hagyni, hogy beszéljenek hozzám a gondolatok. *„Most nem teszek semmit sem, csak engedem, hogy szeressen az Isten.”*

2. Jézust beengedem a szívembe és hagyom, hogy otthon legyen nálam. Egyszer egy elsőáldozásra készülő kislány ajándékot készített az Úr Jézusnak. Egy szívet készített, melynek ki lehetett nyitni az ajtaját. Belülről ez volt írva: „Jézusnak nyitva!”

Akkor lesz halló a szívem, ha valamiképpen továbbadom azt, amit én is kaptam! Továbbadom a békét, a hitet, az örömet. Ahogy Kalkuttai Szent Teréz anya is tette: szolgált. Szolgállok otthon, a munkahelyemen, a közösségben... az időmmel. Ezt mind a korszóba tehetem, s cselekedeteim által kapcsolatba kerülhetek a Jóistennel.

Egy ismerős gyakran indul el így reggelente otthonról: „A mai napomat, annak minden nehézségét, gondját vagy örömét XY-ért ajánlom fel.” Így a sűrű rohanó napot is odatehetem a korszóba.

Vagy a Szűzanyának ajándékozom, amiért én már nem tudok többet tenni. Odaülök a háziszentélybe – a Szűzanyának is adok az időmből – és az mondom: „Itt vagyok Szűzanyám! Légy azzal, akivel én nem tudok!” Hétköznapi életünk kisebb és nagyobb dolgait bátran bízunk a Szűzanya szeretetére és jóindulatára!

3. A vasárnapi szentmise. A hétköznapi mókuserékben kevés időnk van, ezért vasárnap igyekezzünk minőségi időt szentelni az Istennek. A rohanó élet csúcspontja a szentmise – mondta Tilmann atya. Törekszünk arra, hogy időben odaérkezzünk, megpróbálunk nyitott szívvel és halló füllel jelen lenni, az oltárra helyezni az elmúlt héten kapott ajándékokat, nehézségeket.



## Otthoni szentségimádás

Endrédy István és Cecília

Sokan gondoljuk, hogy a munkahelyi, otthoni rohanásból jól esik kiszakadni, és valahol máshol keresni a megnyugvásunkat: pl. felmenni egy magas hegyre és ott egyedül, vagy másokkal feltöltődni. Ez valóban szép és szükséges vágy, de könnyen elfeledkezünk arról, hogy a forrás, amelyből ihatnánk, ott van mellettünk, a közvetlen közelünkben, a házastársunkban.

„Gyakran úszunk az Istentől kapott kegyelmek vizében, mégis sokszor közel vagyunk ahhoz, hogy szomjan vesszünk, mert nem meritünk.” (J. Kentenich) A háziszentélyünkben jelenlévő Szűzanya, ahogy Kánában, nálunk is azt mondja Jézusnak: *„Nincs boruk! Fogytán az erejük! Fogytán az örömük! Fogytán a szeretetük! Fogytán a kegyelmük!”*

### **Tudjuk, a házasság szentségében jelen van Jézus.**

Na de az enyémben is? Ezzel az emberrel?! Kizárt dolog! – gondoljuk sok esetben.

Házasság terapeuták szerint is – akik csak módszert kínálnak – a rendszeres házastársi beszélgetés a jó kapcsolat biztosítója.

Miről is „szóljon” ez a rendszeres beszélgetés?

Például: Mi foglalkoztat, milyen munka él bennem? Milyen csalódások értek?

Mi zavar Téged bennem? Mit szeretek benned?

Az a feladatunk, hogy megtanuljunk a másikat észlelni, figyelni, és megbeszélni, elmondani a másiknak, ami bennünk él. Ez egy több évtizedes iskola.

Ez a munka azt jelenti, hogy komolyan vesszük egymást: tudomásul vesszük és elfogadjuk egymás másságát.

A feleségek gyakori panasza: férjük nem tudja meghallgatni őket. A férj pár percig figyel és megmondja a megoldást. És azt várja, hogy ettől majd boldog lesz a felesége, csodálkozik, hogy ő nem értékeli szeretetének ezt a bizonyítékát. „Hallgass meg először!” De a férj ezt nem érti. A feleség együttérzést szeretne, ő pedig azt gondolja: megoldásokra van szükség. Amikor felesége tovább sorolja a

problémáit és nem fogadja el a megoldásait, haszontalannak érzi magát.

Gyakran nem tudja a férj, hogy házastársának egyszerűen csak együttérzésre van szüksége, csak érdeklődéssel végig kellene hallgatni.

A férfiek panasza: hogy a feleségük újra meg újra meg akarja változtatni őket. A nő úgy gondolja, mivel szereti férjét, felelősnek érzi magát abban, hogy segítse fejlődésében. Kötelességének érzi, hogy megmondja neki, mit kellene jobban tennie. Megalapítja a korrekciós bizottságot, melynek fő tárgya a férje, aki persze próbál ellenállni. Az asszony úgy véli, szerető gondoskodás ez a részéről. A férj pedig ellenőrzésként éli meg. Sokkal inkább azt szeretné, ha házastársa elfogadná őt olyannak, amilyen. A feleség kritikáiból a férjben kisebbségi érzés alakul ki és sértetten visszahúzódik

Ne osztogassunk tanácsokat, illetve tanuljuk meg meghallgatni egymást!

„Időt, mégpedig minőségi időt kell hagynunk magunknak, amely türelmes és figyelmes odahallgatásból áll, hogy a másik kifejezhesse mindazt, amit ki kell fejeznie. Ez megköveteli azt az aszkézist, hogy nem kezdünk azonnal, az első adandó pillanatban beszélni. Ahelyett, hogy rögtön elmondanánk a véleményünket és tanácsokat osztogatnánk, biztosítanunk kell a másikat arról, hogy mindent meghallgatunk, amiről ő úgy érzi, hogy el kell mondania. Ezzel együtt jár, hogy belső csendet kell teremtenünk, hogy szív- és elmebeli zajok nélkül hallgathassunk oda: el kell hagyni minden sietséget, részt kell vennünk a másik gondjaiban és bajaiban, teret kell biztosítanunk számára. A házastárs gyakran nem megoldást vár a problémáira, hanem azt szeretné, hogy meghallgassák. Éreznie kell, hogy a baját, csalódását, félelmét, haragját, reményét, álmát befogadták.” (Amoris Laetitia, 137.)

Kentenich atya lépéseket ajánlott a házastársi beszélgetéshez:

**közösen előre tekinteni:** mi áll előttünk a következő héten, vagy a következő évben?

**közösen visszatekinteni:** mi volt az elmúlt hónapban, az elmúlt héten?

**közösen föltekinteni:** mit szeretne mindezzel a Jóisten mondani számunkra?

Megéljük-e még Istent a házasságunkban? Hogyan akar Ő vezetni bennünket? Hallgatunk-e Rá?

Szakítunk-e időt arra, hogy a Szentlélek megérkezessen hozzánk?

**Hitünk szerint, amikor leülünk tudatosan egymással beszélgetni, – a házasság szentsége által – Jézus köztünk van!**

Ezek az alkalmak lehetnének a mi „táborhegyi” alkalmaink:

- amikor, Jézus „szemüvegén” keresztül láthatjuk házastársunkat,
- amikor, az Atya hangját hallhatjuk: *„Ez az én szeretett fiam, ez az én szeretett lányom, a házastársad, őt hallgasd!”*
- mert: „Házastársam által szól hozzám az Úr!”

Ekkor új fényben láthatjuk egymást, az Atya fényében: csak szemléljük, csak hallgatjuk a másikat, nem védekezünk, magyarázkodunk, csak szemléljük, befogadjuk. Ahogyan ezt az Oltáriszentség imádásakor is tesszük.

Ilyenkor azt hallhatjuk az Atyától:

*– Szeretem a házastársadat is. Adottságait, képességeit én adtam neki. Hozzád vezettem, nem véletlenül. Szeretném, ha te is úgy szeretnéd, ahogyan én! Hibáival együtt! Tudod, a bűnt ítélem el, nem a bűnöst.*

*– Persze! Így válik szentté válásom eszközévé! Szeretem úgy, ahogy van! Köszönöm Uram!* – válaszolhatunk az Atyának.

*– És tudod, fájt, amikor azt mondtad nekem...* – halljuk közben társunk panaszait.

*– Nekem pedig az fájt...* – mondanák hirtelen, de most ismét belső hangot hallhatunk:

*– Nyugi, hadd beszéljen most csak ő! Ez fél gyógyulás! A jövő héten majd te panaszkodhatsz!* – hallhatjuk szívünkön keresztül az Atyát.

És lassan megtapasztalhatjuk, hogy az irgalmasság, irgalmasságot szül.

„Időt szakítunk egymás számára, azt mondjuk: Mondj valamit! És akkor az egyik mond a másiknak valamit, elmondja, ami fáj. Egy ilyen beszélgetésnél úgy helyes, hogy egy alkalommal mindig az **egyik beszél**, és egy másik alkalommal fordítva. **Nem egy beszélgetésben oda-vissza, mert akkor harcolunk.** Elmondja nekem a társam, hogy mi az, ami fáj neki. Azok nem mindig olyan dolgok, amikről tudunk, hogy rosszak. Ez az érdekes.... Végül a mélységben új egységet találunk. És ez egy irgalmas egység. Mert tudom, hogy én is bűnös vagyok, nemcsak a társam. Ez szép, ha irgalmasak leszünk egymáshoz, másokhoz! Mondjuk a társunknak: Gyere hozzám, bármi is volt, most megint minden jó!” (Tilman Beller)



Tilman atya gyakran tanácsolta: **a házasság szentségében jelenlévő Jézus imadásának módja a mi feladatunk! Keressük ennek kifejezési formáit!**

Nem véletlen az sem, hogy a rendszeres házastársi beszélgetés nagyon nehezen valósul meg: mindig közbejön valami fontosabb, vagy nem vagyunk „ráhangolódva”. Az ördög is tudja, hogy sok mú-



lik ezen a hármastalálkozáson! Ezért nagyon aktív a megakadályozásában is.

Nos, ezért fontos, hogy kitűzött ideje legyen a hetirendünkben a házastársi beszélgetésnek, a háziszentélyben történő szentségimádásnak!

Tilmann atya: *Ha Önök is feltennék azt a kérdést, amit a tanítványok Jézusnak: Ki a legnagyobb közöttünk a Schönstatt Családban? A válaszuk: aki, tud rendszeresen beszélgetni a házastársával!*

„A családunknak Isten dicsőségének visszfényévé, a Szentháromság visszfényévé kell válnia.” (J. Kentenich)

A tanítványok megrémültek, amikor a megdicsőült Jézust látták. Lehet, hogy mi is megijedünk, egy-egy otthoni szentségimádás során...: micsoda szakadék van az eszményünk és a valóság között! De Jézus, ahogy a tanítványokat, minket is megnyugtat: *„Ne féljete! Én veletek leszek a világ végezetéig!”* Hozzáteszük: Ha mi is nyitottak leszünk Jézus társaságára!

Ekkor megtapasztalhatjuk, hogy „Jó nekünk itt lenni! Építsünk három sátrat...” és legalább hetente találkozunk itt – mondhatjuk egymásnak!

**És tegyünk olyat, ami mindkettőnknek örömet jelent!**



## Jelenlét a nevelésben

Válogatás Kentenich atya szövegeiből

### *Eleven érzékelés-kapcsolat az étellel<sup>4</sup>*

...Szabadjon megvilágítanom, hogy egyáltalán mit is értünk nevelés alatt. A család atyjaként mindig nevelő vagyok. Természetesen nem úgy, hogy állandóan oktatok. Nem így gondolom. Egész lényemnek az ujjam hegyéig atyaságot kell sugároznia. Nem is tudok másként létezni. Nem úgy, hogy állandóan beszélnem és papolnom kell. Egyszerűen az egész lényem ilyen. Nézzék csak ilyen szempontból a kérdést: mit értünk nevelés alatt?...

Alban Stolz<sup>5</sup> meghatározását, mely szerint nevelni annyit jelent mint „eleven érzékelést fenntartani”, egészen átfogóan kell értelmeznünk. Miben áll ez az eleven érzékelés-kapcsolat? Minden rám bízott emberben élet van, és nekem tudnom kell, hogy miféle élet van bennük.

Mindegyikünk egy-egy aranyásó. Ez nem csak frázis! Az eredeti bűn nem rontotta meg annyira az embert, mint ahogy azt gyakran gondoljuk. Nagyon sok jó rejtőzik még az emberben. És ez általánosan így van, még az utca legelvetemültebb gazemberében is. Ebben állt Don Bosco mesterfogása. Mindig újra kapcsolódási pontot keresett. Mindig azt kereste: hol van itt bennük, még a bűnözőben is, valami nemesnek mondható? Ezt kell bensőleg hittel átfognom, erről meggyőződve kell lennem. Tehát nem szabad mindent elátkozni, ami nem olyan, mint én; aki nem úgy gondolkodik, ahogy én gondolkodom.

Tehát eleven érzékelés-kapcsolat az étellel... Nemcsak külsődleges (felszínes) kapcsolat, ez nem elég, hanem az élet-árammal, mely tudva vagy rejtve közöttünk áramlik... A bennem rejlő életből – tehát nem elsősorban és főleg nem kizárólag a tudásból, hanem az életemből – áramlás indul ki azok felé, akikkel dolgom van, akikért dolgoznom kell. Ezt az élet-áramot a velem közösségben levők

4 Forrás: Vorträge 1963, 3, 42-45

5 Alban Isidor Stolz (18081883) jelentős teológus és író

élete táplálja. A belőlem kiinduló áramlás magába fogadja a többiek élet-áramát. Az áramlás személytől-személyre tovább folyik, újra visszatér hozzám, majd kering tovább, tovább, tovább...

Előfordul az is, hogy nincs élet-áramlás. Valaki ül mellettem és száraz, hideg közöttünk a levegő. Az az érzésem, mint a teremtés hajnalán, amikor „a föld kihalt és üres” volt. Milyen nehéz ilyenkor a kölcsönös kapcsolatot feltételezni és érezni! A közösségre nevelés lényege azonban éppen abban áll, hogy valóban egy élet-áramot cirkuláltatunk át magunkon, és engedjük, hogy ez az áramlat hordozzon bennünket; de abban is, hogy közreműködhetünk az élet-áram létrehozatalában...

### *Az odahallgatás művészete*<sup>6</sup>

Kevesen értik ezt a művészetet. Sok művésze van a beszédnek, de kevés a hallgatásnak és az odahallgatásnak. Sokan azonnal magukról kezdenek beszélni, a gondjaikról, betegségeikről, élményeikről, tapasztalataikról. Maguk akarnak valamit mondani. És ezért a másik nem jut szóhoz. Tudják, hogy milyen az odahallgatás művészete? Gyűjtő és felszabadító odahallgatás.

Nagyon sok múlik itt is a mindenkori egyénen. Van olyan, akinek mindig újra és újra mondani kell valamit, hogy megértettnek érezze magát. És vannak olyanok is, akikhez nem kell egy szót se szólani, mert (a pedagógus, tanár, szülő, lelkipásztor...) egész lénye, megjelenési módja, már maga a szeme egyedül is ébresztően hat rájuk. Mindenesetre gyűjtő odahallgatás kell. Természetesen nem ilyen az unott, unalmas, fáradt odahallgatás, mely azt közli, hogy nem érdekel, amit mondasz.

Szabadjon hozzátennem: Sohasem szabad ezt „izomból csinálni”... Ez alapjában fordítja meg a lényegét. Hanem valóban érdeklődéssel kell odahallgatni. Gyakran és szívesen azt szoktam itt mondani: *Érdeklődésből érdeklődni! Nem pedig akaratból.*

Ha van jó érzékem a rámbízottak iránt, akkor minden érdekel. Akkor minden fontos nekem: a fejfájása, vagy valami egyéb fájdalom, vagy lelki baja. Minden kicsiség iránt érdeklődnöm kell. Természetesen nem szabad (beszélgetés) közben semmi mást csinálni. Ha

<sup>6</sup> Aus: Ethos und Ideal (1931)



közben valami mást is csinállok, pl.: valamit írok vagy levelet olvasok, ezt csak akkor tehetem meg, ha egészen mély és finom viszonyban vagyunk. Egyébként a másik mindig azt fogja érezni, hogy érdektelenül hallgatom. Tehát általában nem szabad közben semmi mással sem foglalkozni. Általánosan érvényes, hogy gyújtó módon kell odahallgatnom. Mindegy, hogy közbe szólok-e vagy némán és mereven ülök. A lényeg, hogy gyújtó legyen. És akkor is lehet gyújtó, ha egyetlen szót se szólok...

Szabadjon egy másik szót is behozni: jóságos odahallgatás. Kell, hogy meghallják a szavamból kicsendülő jóságot. Csak ritkán kell útmutatást adni. Általában tudják. Abban áll a dolog egész sajátossága, csaknem azt mondhatnám az egymásra gyakorolt befolyás csodája: hogy az egyik emberi lélek a másikat úgy meg tudja érteni, hogy a másik azt érzi: Ő befogadta magába az én bajomat. Gyakran van úgy, hogy lelkileg befogadja az ember a másik baját akkor is, ha

a másik borzalmas lelki betegséget cipel magával. Ha valaki igazán odahallgat, akkor be kell fogadnia a másik baját. De ha csak mechanikusan hallgatunk oda, akkor ez nem történik meg. Akkor az ellenkezőjét csináljuk (elhatároljuk magunkat).

### *Kölcsönös megajándékozottság*

Érezzék meg, hogy milyen csodálatos dolog, ha az ember Isten segédje lehet az emberek nevelésében. Gondoljanak arra, hogy milyen örömet jelent egy szép virág, egy szép emberi arc. Sejtik már, hogy milyen szép dolog, ha az ember látja egy másik lélek csendes növekedését, kibontakozását? Nagyobb szépséget el sem tudok gondolni. Egy igazi nevelő ezért soha sem unatkozik. Az nem ember, aki mindig csak előírás szerint cselekszik. Mi minden feltolul az emberben! Természetesen különbségek vannak: az egyikben erősebb az ösztönzés a másokban pedig nyugodtabb, tárgyilagosabb.

Felettébb titokzatos dolog, hogy ember embert egyáltalán képes megérteni; hogy emberek képesek nemes kapcsolatba lépni egymással; hogy képesek lehetünk a lélek belső áramlatait egymás lelkébe átvezetni; hogy képes az egyik ember a másikat öntudatlanul is felmelegíteni. Képzeljék csak el, hogyan van ez az örökkévalóságban. Ott nemcsak Isten, hanem mindenki felgyújt mindenkit. Sugárzunk nemcsak Isten felé, hanem egymás felé is. Így itt a földön is arra vagyunk teremtve, hogy adjunk és ajándékozzunk egymásnak.

Talán azt is mondhatom, hogy ha nevelőként egészen becsületesek vagyunk, akkor nagy hálával mondjuk: a ráncbízottaknak jelentősen sokkal többet köszönhetünk, mint ők nekünk... Ezt kell önöknek is megérezniük, különben nem jön létre a helyes viszony. Különben úgy képzelik, hogy „Én állok fent és te lent.” Ezt nem szabad. Tudatában kell lennünk annak, hogy kölcsönösen adunk, ajándékozzunk és kapunk egymástól.

## Ha elfogy a lelki erőm

Alföldi Zoltán és Ágnes

Manapság alapélményünk a túlhajszoltság, feszített napirend, sok el nem végzett munka, sok-sok feladat, amik mind hívogatnak.

Egyik barátnőm mesélte, akinek a férje egyetemen tanít és más fontos munkái is vannak, rengeteget repül, sokat van távol, és ha megérkezik, otthon is a feladatokat látja, amik mennek a fejében, közben kamasz fia várja jelenlétét, ráadásul építkeznek is. A legutóbbi konferenciára Madridba hívta feleségét is, hogy ott majd együtt tölthetnek időt, múzeumba mennek és sétálnak együtt. Barátnőm dühösen mondott nemet, ismerve a helyzetet, és végül elmesélte, hogy férje a konferencia feszített munkarendje után egyedül sem sétált, a szállodai szobában javította a hallgatók beadandó dolgozatait.

Ez egész hétköznapi életünk egyik jellemző kísértésévé vált: munka, majd még egy kis munka, majd hazaérve újra feladatokkal szembesülünk. Kísértés vagy hivatás? Részvétel Isten teremtő, alkotó tevékenységében vagy munkaalkoholizmus? A munkától való függés zavartalansága, összes lelki erőnk munkába fektetése, vagy jelenlétünk Isten áldotta odaajándékozása?

Ha szétesik az ember időbeosztása, ez már a lelki szétzilálódás tünete. Egy német teológus azt mondja, hogy az ember legérzékenyebb szeizmográfja az időbeosztása. Ami a legelőször reagál, ha valami nincs rendben az életében, az az időbeosztás. Ez jellemez a leginkább. Az egyik első tünet, ha nem a jó irányba tartok, hogy kezd szétcsúszni az időbeosztásom. Az időnk soha sem elég. Ennek a pozitív oldala, hogy a teremtés olyan gazdag, a szívünk olyan tág, olyan sok minden érdekel, annyifelé mennénk, olyan sokaknak segítenénk.

Aki kiegyensúlyozottan halad az életben, annak is van olyan tapasztalata, hogy nincs ideje mindenre, de úgy érzi, a dolgai rendben mennek, megvannak a hangsúlyos értékei. Egyfajta fegyelmezett életvitel jellemzi. A fő célokra van kitüntetett ideje, és görget jó pár

tervet, hogy majd, ha lesz időm, megnézem, elolvasom, elutazom oda, meghallgatom stb.

A másik ember állandóan rohan, soha nem ér rá. Nem ér rá leülni, nem ér rá beszélgetni, nem ér rá a családdal ünnepelni. Sétálni, együtt vacsorázni, reggel közösen imádkozni. Komolyan azt hiszi, hogy a folyamatos rohanással és szüntelen tevékenységgel előbbre jut. Nem ér rá. Klaus Demmer, német teológus szerint azt mondani, hogy nincs időm, egy „modern barbárság”. Mert a barbár attól különbözik a művelt embertől, hogy az eszközöket, amiket talál, ahogy találta, úgy használja (mint ahogy a majom is használ eszközt), míg a művelt ember mindig alakítja őket.

A barbár talál 80 évet és éli, ahogy esik, úgy puffan. A művelt az idejét műveli, beosztja, rendezzi, irányt ad neki. Az időnk adottság, kaptuk, használnunk kell, de irányítva, megművelve. Be kell irányítani/fogni, hogy a fő céljaimhoz vezessen.

A lelkileg szétzilálódott ember nem tud megállni, ezeket a megálló időket nem ismeri, a hétvégeket, amikor az ember kis távolságból rá tud tekinteni az életére és orientálódni tud, ezeket nem ismeri. Az idő mindig homogén. A napok egyformán peregnek, de ahhoz, hogy jól tudjunk élni, kellenek a megállók. Azok a megállók, amikor a homogén időből kicsit kiemelkedem, széttekintek és körbenézhetek, merre is tartok, merre is megyek? Ezek az esti nyaradórák, a vasárnapok, a negyedévenkénti hétvégék, az évi nyara-





lások – lelki gyakorlatok, ezek a megállók nagyon-nagyon fontosak, nagyon kellenek. Nehogy odajussunk, hogy hirtelen azt gondoljuk, ha még egyszer harminc évesek lennénk, de másképp élnénk... Nehogy megbánjuk az életünket. Ehhez kellene a megálló, Istennek esélyt adni, hogy megszólíthasson, hogy meghallhassuk a hangját, elkaphasson, ha netán szükséges.

Papp Miklós görög katolikus teológus azt mondja, a vasárnap a magánynak is ideje, hogy meghallhassam a gondolataimat, miről is gondolkodom. A belső párbeszéd, ami belül folyamatosan zajlik Isten és köztem, felerősödhessen. Pihenj, ha pihensz, dolgozz, ha dolgozol!

Pál Feri azt mondta egyszer: magamat is beírom a naptáramba. A párbeszédem pedig nemcsak a feladataimról, tevékenységeimről szól, mit is akarok, mit is kell tennem, hanem arról, milyen ember szeretnék lenni. Nehogy a tökéletességre való törekvésünk közepette elmenjünk a lényeg mellett. „Az eddigi életemet a tökéletességre törekvés jellemezte, ezért nem maradt időm a lényegre.”

Ma nagyon sokan túlhajszoltak, túlfáradtak. Túl sok a munka, többféle feladat. Van, aki túl keveset alszik. Van az a fáradtság, ami kellemes és egészséges, de van olyan fáradtság is, ami beteg és beteggé tesz. Aki egészségesen fáradt, az ledől, alszik negyed órát és felfrissülten dolgozik tovább. Van az a fáradtság azonban, ami rombol, például, ha a feszültség fáraszt ki. Feszülten várok valamit, vagy oda vagyok feszítve egy feladatra, amit meg kell oldanom. Oda vagyok feszítve egy eseményre, vagy eredményre, amit várok. Ma nagyon sokan túlfáradtak.

Sokan fáradtak, mert nem az következett be, amire készültek, amit vártak. Elhasználódnak erőink, ha a nagy dolog, amire várunk, nem következik be. A szívünkben, a szívünkkel, a munkaerőnkkel fáradunk el. Itt megjelenik a reménytelenség, belefáradunk a küzdelembe. Ha a lelki erőm fogy el, belefáradok a nagy és a kis küzdelmekbe is. És ha nem pihenünk, elfáradunk.

A házasságban is elfáradhat az ember. Megkísérthet az érzés, hogy a nagy boldogság, amire készültem, nem következett be. A társam már nem fog megváltozni.

És van egy fáradtság, ami az akaraterőnkben jelenik meg, szellemi fáradtság, nem tudunk akarni.

Mit csinálunk, teszi fel a kérdést Tilmann atya, mit csináljunk, ha fáradtak vagyunk? Gondoskodunk arról, hogy ki tudjuk magunkat pihenni. Tied a jelenlétem, mondjuk egymásnak és megállunk. Vannak schönstatti házaspárok, akik hihetetlen teherbírók, rengeteget dolgoznak, a szakmájukban is, az egyházban is, sok gyerekük van és mégis lendületben vannak.

Ezt csak úgy lehet megvalósítani, ha kialakítjuk ennek a megállásnak a kultúráját. Gondoskodom arról, hogy a társam átélje, azt, hogy „Tied a jelenlétem”. És ő is gondoskodik arról, hogy én is átélhessem. Abbahagyjuk – akár csak egész rövid időre – a nekifeszülést a munkának, a feladatnak, az aggodást, az önsajnálatot és engedjük, hogy kitöltsön, betöltsön a másik. Csak úgy tudunk kiengedni a feszültségünkből, ha valaki betölt bennünket.

Ha bensőleg állandóan feszítünk, görcsösen hajtjuk az egyik feladatot a másik után, ha folyamatosan hajt minket egy probléma, vagy a túl sok gond, vagy akár az önsajnálatunk, akkor nagyon nehéz pihenő helyzetbe kerülnünk. Akkor jelenik meg a kimerültség, a beteges fáradtság. Csak úgy tudunk megállni, ha itt van mellettem valaki, akire nézhetek, aki betölt, aki mellett kiengedek. Ez a módszerünk, ahogyan úrrá tudunk lenni a kimerülésen.

Azt mondjuk a társunknak: „Gyere, most szükségem van rád!”

Kentenich atya egy papoknak tartott lelkigyakorlaton azt fejtegette, mindenkinek meg kell találnia a módját, hogyan tud felüldülni, pihenni, feltöltődni. Sok-sok példát sorolt fel, majd hozzáfűzte: „Én leülök egy negyedórásckára a tabernákulum elé”.

Odaadta jelenlétét, és fürdött Jézus jelenlétében. Így pihente ki magát. Mi a társunkkal való együttlétben pihenünk. Tied a jelenlétem.

## Élő kapcsolatban

Fehér Zoltán és Mária

Minden időben szükség van olyan emberekre, akik abban látják az élet értelmét, hogy egyszerű jóságukkal, csendes szerény kitarításukkal, soha ki nem ábrándítható reményükkel megjelenítsék Istent mások számára. Egy ilyen ember közelsége, szeretete, elfogadása által megérezzük Isten szeretetét.

Mai modern világunkban azonban sokszor nem érzékeljük Isten szeretetét. Magányosnak, boldogtalannak érezhetjük magunkat, akkor is, ha sok ember vesz körül bennünket. Tesszük a dolgunkat monoton módon. A túl sok elvárás és feladat elnyomja szívünkben a lelkesedést. A fáradt ember pedig nem tud szeretni, nem tud örülni. Ugyanakkor vágyunk arra, hogy megtaláljuk az egyensúlyt a munka és a család között, a sok feladat és a lelki életünk gyakorlása között.

2012-ben a boldogság nemzetközi napjává nyilvánította az ENSZ Közgyűlése március 20-át. Ehhez kapcsolódóan boldogság jelentéseket is készítenek.

A World Happiness Report szerzői kimutattak egy igencsak megdöbbenő összefüggést: ha csupán egyetlen személy is akad környezetünkben, akire, úgy érezzük, számíthatunk a bajban, a szubjektív jólétünk emelkedésének mértéke megegyezik azzal a növekedéssel, amit a GDP megduplázódása okozna.

Kentenich atya példa előttünk abban, hogy mindig megértő nyitottsággal fordult mindenkire, akivel élete során találkozott. Ha jött hozzá valaki, egészen és kizárólag a látogatóé volt figyelme. Minden érdekelte, ami beszélgető partnerét foglalkoztatta, bármely kicsiségről és apróságról volt is szó. A vele való találkozás után mindenki egybehangzó véleménye az volt: „Ez az ember megért engem. Nála jól érzem magam. Közeliében megoldódnak a problémák anélkül, hogy szólnék róluk.”

A házastársam számára én lehetek elsősorban az a személy, aki-re számíthat, aki biztonságos támaszt jelent, aki elfogadja őt olyan-nak amilyen.

Ez azt jelenti, hogy érzekelem a társamat és éreztetem vele, hogy fontos számomra. Ezért szükséges, hogy az adott pillanatban egészen jelen legyünk, és figyelmünk által ezt megérezze.

Mit jelent az, hogy társam számára jelen vagyok? Az egymás számára való jelenlétünk elsősorban személyes találkozásaink, beszélgetéseink során valósulhat meg.

A párbeszédnek van egy iskolája: a házasság. Beszélünk egymással. Egységre jutunk. A Szűzanya Schönstattban keresi az emberekkel való párbeszédet. A közte és köztünk lévő kapcsolat egy szövetség, amelyhez mindkét fél hozzájárul. A Szűzanya azt mondja nekünk: „Szükségem van rátok, hogy létrejöjjön Magyarországon egy új társadalom. Szükségem van megújult családokra. Ajándékozhatok nekem a megújult házasságért és családjáért végzett munkátokat. Akkor szívesen eljövök hozzátok, és ott lakom veletek.” Ez egy szövetség. Nem csak mi állunk egyszerűen a Szűzanya elé, és kérjük: „Segíts!” Hanem Ő is jön és kér: „Segítsetek nekem!” Isten előtt felelősséggel tartozik Isten népéért. Azt szeretné, hogy Krisztus Magyarországon újra megszülessen.

A mi házastársi kapcsolatunk is egy szövetség. A beszélgetésben egymásra találunk. A beszélgetésben az a fontos, hogy találjak valamit a másikban, ami tetszik nekem, aminek örülni tudok. Ha ez mindkét részről megvan, akkor jól érezzük magunkat a beszélgetésben. A beszélgetés azonban nem sikerül mindig ilyen jól. Ennek egyik oka lehet az, hogy nem tudunk kellőképpen odafigyelni a másikra. Inkább csak arra törekszünk, hogy a társunk figyeljen ránk. Most jön a schönstatti Szűzanya és azt mondja: „Kedves házastársak, tanuljatok meg figyelni a férjetekre/feleségetekre; hogy meghalljátok, amit mond! Én segítek nektek abban, hogy oda tudjatok figyelni, hogy meg tudjátok hallani a másikat.”

Meg lehet tanulni a társunkra való odafigyelést. Megkérdezhetjük a társunkat: „Megtanultam-e már Rád figyelni?” Akkor azt a választ kaphatjuk: „Hát, hát... igen.” Ez az élet. Hogyha odafigyelünk a társunkra, akkor a Jóistenre figyelünk oda. Mit jelent ez? Isten egynek akar bennünket látni. Ő vezetett egymáshoz bennünket. A házasság: a férj és feleség egysége. Ő egymás számára teremtett bennünket. Azt szeretné, ha ez az egység ismételtlen mindig újra

létrejönne. A beszélgetésben egymásra találhatunk. De nemcsak a beszélgetésben, más utakon is egymásra találunk. Megtaláljuk egymást a gyengédségben, egymásra találunk a közös munkában, az együttműködésben.

Mi teszi széppé a házasságot? Valaki azt mondta egyszer: „A másikhoz jónak lenni”. Odafordulok a másikhoz és nagyvonalú vagyok. Nem haragszom meg, ha egy kicsit fáj, akkor is örülök neki. Ez a beszélgetés háttere, hogy jók vagyunk egymáshoz. Itt egy bizonyos alap beállítottságról van szó. Ez pedig a jóság.



Néha ordít a társunk, mint egy baba. Ordít, és ez azt jelenti, hogy szükségem van a szeretetedre. Ordít, és azt mondja, hogy most nincs erőm, most nem tudok érted élni, most szükségem van rád. Akkor odamegyek és jó vagyok hozzá. Ez váltakozik. Egyszer a férj a csecsemő, aki ordít, máskor a feleség. Hogyha egyszerre ordítunk, hogyha egyiknek sincs ereje, hogy jóságosan odaforduljon a másikhoz, akkor megfogjuk egymás kezét és bemegyünk a háziszentélyünkbe a Szűzanyához és azt mondjuk: „Mi most mind a ketten ordítunk.”

Lássunk egy példát! Van egy házaspár, állandóan veszekednek és mindig a másik a hibás. Mint a gyerekek, akik azt mondják: „Ő kezdte!” Tilmann atya azt tanácsolta nekik, hogy üljenek be minden nap negyedórára a házi szentélybe a Szűzanyához. Ne beszéljenek, mert, ha elkezdenek beszélni, az csak rossz lesz. Legyenek csöndben és üljenek ott a Szűzanyánál. Ez fontos. Mindketten gyermekek vagyunk a Szűzanya előtt, és a korlátainkat elismerjük. Erős egyéniségeknek ez különösen nehezükre esik. Erős egyéniségek nehezen találják a Jóistenre, mivel ők maguk ülnek a trónon. Számukra kegyelem, hogyha átélik a korlátjaikat, ha valamit nem tudnak. A Jóisten ezeket a gyengeségeket elvehetné. De a Szűzanya szereti, ha érezzük a korlátainkat, mert így odatalálunk a Jóistenhez. Odaülünk egymás mellé a Szűzanyához, és nem szólunk semmit. Ott vagyunk egymás mellett a Szűzanyánál, az Úr Jézusnál, és egymásra nézünk. Mint ahogy az ember kiül a napra. És kérjük: „Add, hogy megértsük egymást!”

A legfontosabb az, hogy jónak, érdekesnek találjuk, amit a másik mond. Ez nehéz, hogy jónak találjuk, amit a másik mond! Pedig ez tesz egy beszélgetést széppé. Ezáltal megadjuk a társunknak azt az érzést, hogy ő értékes. Ha egymásnak megadjuk azt az érzést, hogy értékes vagy a számomra, akkor erőt adunk egymásnak. Ezáltal megmutatjuk a társunknak, hogy milyen a Jóisten. A Jóisten ránk néz és jónak talál bennünket. Ez így van rendjén, hiszen ő teremtetett bennünket. Saját művét nem tarthatja rossznak. De nekünk ez munka. Hallgatni, figyelni, jónak találni. Ez néha olyan kemény, mint egy vizsgára fölkészülni. Megerőltető. A beszélgetés gyakorlati

megvalósítását illetően egy sajátos módszer: Mondjuk egymásnak: „Érdekes, kérlek, beszélj még erről!”

Isten olyannak teremtette házastársamat, hogy csak ő maga, a Jóisten tudja őt egészen megérteni. Mi a társunkat soha nem érthetjük meg egészen. Aki így kezdi válaszát: „Hiszen úgyszólván tudom, hogy mit akarsz ezzel mondani!” –, aztán amikor a társa még valamit mondott: „Igen, de...” –, az mindig rossz. Ha azt mondom, hogy „igen, de”, akkor nem azt mondom, hogy igen, hanem azt mondom, hogy én jobban tudom. Tehát jobb, ha azt mondjuk: „Igen, ez érdekes, beszélj még erről!”

Azt a képességet, melyet Kentenich atyánál is láttunk, hogy oda tudjunk figyelni a másikra, egészen jelen tudjunk lenni a számára, a Szűzanyával való élő kapcsolatból, a Szűzanyával kötött szeretetszövetségből meríthetjük.

Kentenich atya számára a Szűzanya jelenléte a szeretetszövetség által minden körülmények között élő valóság volt. A Szűzanyával kötött szeretetszövetség az élet forrása. Ez alakítja az embert nap, mint nap. Alakítja a sok-sok apró életfolyamatot. Odajövünk a Szűzanyához a háziszentélybe. Szemléljük életünk eseményeit és felfedezzük mögötte a Jóistent. A Jóistent láthatjuk egymás mögött is.

Minden nap odaajándékozhatjuk a jelenlétünket a társunknak és ezzel egy apró jelét adhatjuk szeretetünknek:

- megszólíthatjuk a társunkat: „Gyere, szükségem van Rád!”
- Hagyjuk, hogy csak beszéljen a társunk, ahogy szokott, de néha kérjük: „Mondjál még erről többet!”
- Legyenek közös céljaink, amiért mindketten tudunk lelkesedni és áldozatot vállalni. Pl. egy bútor vásárlása, egy nyaralás szervezése, egy feladat ellátása az Egyházban, ez növeli az egységünket.
- Ha érzékeljük, hogy sok a dolga, segítsünk társunknak, pl. mosogatás.
- Legyen időnk egymással beszélgetni, heti egy házastársi beszélgetés.
- 10-15 percre ülünk le csöndben a háziszentélyben, időzzünk el a Szűzanyánál.
- Közös járuljunk a szentségekhez.





## Fénysugár a világnak<sup>7</sup>

Josef Kentenich

Részlet M. Uta Widmann előszavából:

1950-ben, Schönstattban, egy fontos lelkigyakorlaton Kentenich atya ezeket a szavakat mondta:

„Jelen korszakunk sötét hátterén át engedjük betörni a fénysugarat, a teljes fényt, ami szeretett Istenanyánkból árad, hogy felvillanjon, ragyogjon, világítson. A minket érő hatás hasonló, mint amikor a természetben a sűrű sötét felhőkön átragyog a nap. Minél sötétebbek a felhők, annál élesebben ragyog a fénysugár. Így van ez, amikor az Istenanyát, mint egy gyönyörű sugárnyalábot szemléljük.”

Kentenich atya úgy beszél korunkról, mint egy apokaliptikus korról, amiben az Istenanya végítéleti jelként, reményt hozva jelenik meg az emberiségnek. Isten kiválasztotta őt, hogy a legbensőségesebb egységben Krisztussal, az élet, a szeretet, a munka egységében felülkerekedjen a gonosz hatalmán. A Szűzanya eredeti képe az új embernek és nevelőnek. Isten örökkévaló terve szerint Mária kiválasztatott arra, hogy anyai szívébe fogadja, s Krisztussal, a fővel együtt vezesse az emberiséget. Társuralkodóként Krisztussal, Mária kinyilvánítja majd hatalmát, hogy krisztusi lélekben megújulhasson a világ.

Mária, a fénysugár, a megváltás hajnala.

Kentenich atya:

„Az égen nagy jel tűnt fel: egy asszony; öltözete a Nap, lába alatt a Hold, fején tizenkét csillagból korona.” (Jel 12,1)

Menjünk vissza évezredek, a kora kereszténység idejébe. Szent János, a szeretett tanítvány áll előttünk. Nagy hitvalló püspök, hitvalló apostol. A Patmos szigetére száműzött tanítvány. Látjuk, ahogy tekintete megpihen a végtelen széles és végtelen mély tengeren. Hirtelen egy csodálatos kép tűnik elő. Egy asszony áll előtte a Napba öltözve, lába alatt a Hold és tizenkét csillag a feje fölött.

---

<sup>7</sup> Sign of Light for the World 1980 by Schoenstatt Sisters of Mary, Constantia, Cape Town, South Africa

Szent János lelkét valószínűleg csendes áhítat töltötte el. Helyezkedjünk el az apostol mellett és fogadjuk be arcvonásról arcvonásra azt, aki Boldog az asszonyok között, Szeplőtelenül fogantatott, Legtisztább tisztaság, Szüzek szüze!

Az Istenanya a Nappal körülvéve. Ki a Nap? Krisztus, a fény nagy királya. Aki különlegesen kiteszi magát a fénynek, maga is fénnyé válik. Ha Urunk a fény maga, akkor a Szűzanyát a fény hordozójának, a Fény Királynőjének kell neveznünk. Mindazt sugározni akarja, amit a Jóistentől kapott. Ő a Nap gyermeke, kiemelkedő személyiség, mert ő hordozta Krisztust, általa testesült meg Krisztus teljes nagyszerűségében emberi alakban.

Nekünk, embereknek is a Nap népévé kell válnunk. Hordozzuk a Napot magunkban! A Nap Krisztus. Eszményünké kellene váljon, hogy a Nap népeként éljünk korunkban.

Látjuk a Holdat a Szeplőtelen lábai alatt. A Hold a változékonyság, ingatagság szimbóluma. Az Istenanya kiemelkedik, messze magasra emelkedik a változékonyság és állhatatlanság felett, mert ő mélyen Istenhez kötődik, Istenben és természetfeletti erényeken, mint hit, remény és szeretet nyugszik.

A Hold a lábai alatt... Soha nem ismerte természetünk állhatatlanságát, a tétovázást, a kompromisszumot, melyek annyi szenvedést okoznak nekünk. Ő úgy áll ott, mint egy másik világból származó teremtmény. Úgy áll előttünk, mint természetünk idealizált alakja. Mindazt megtestesíti, amit csendes óráinkban oly sóváran vágyunk. S minél idősebbek leszünk, annál sóvárgóbban és határozottabban kívánunk elérni és birtokolni.

Az Istenanya, a Szeplőtlen a Hold fölé magasodik minden nagyszerűségében és felmagasztaltatottságában, titokzatos és szeretettel telített életén keresztül. Mennyire szerette Urunkat, egyetlen gyermekét, jegyesét nemcsak szavakkal és érzelmekkel, hanem tettekkel is! Lépésről lépésre követte fiát a zarándokúton, a keresztút minden állomásán együtt haladt vele egészen a Golgotáig.

Csillagokból álló diadémot visel fején. Ezek az erények csillagai – isteni és erkölcsi erények... Ő mindig a csillagokat viseli magán. Nekünk is a csillagok emberének kellene lennünk. Gondoznunk kell magunkban ideálokat, ragyogó, sugárzó ideálokat.



„Ki az, aki úgy ragyog, mint a hajnal pírja, s szép, mint a telihold, világos, mint a nap, és oly félelmetes, mint a zászlós hadak?” (Én 6,10)

Szép, mint a telihold... A Holdat, mint valami fényhordozót látjuk. A Szűzanya a fény hordozója kíván lenni. Ő befogadta a fényt az Istentől, s megtestesíti, visszatükrözi azt nekünk, mint ahogyan a Hold is visszatükrözi a Naptól kapott fényt. Ő a fénynek a ragyogásnak a hordozója, amely különlegesen jelenik meg az Isten-emberben. És mi mit szeretnénk? Szeretnénk megragadni ezt a ragyogást, a fény óceánját befogadni, majd tovább sugározni.

Világos, mint a nap... A Szűzanyát különleges feladatra választotta ki a Jóisten. Megtapasztalhatott valami egészen nagyszerűt az életében. Nemcsak úgy áll előttünk, mint aki szíve alatt hordozta és világra hozta Krisztust, hanem mint aki Krisztust adta a világnak.

Oly félelmetes, mint a zászlós hadak... Milyen erős visszhangra találnak ezek a szavak lelkünkben, amikor a gonosz befolyása anynyira erős és hatékony, hogy hatalmas ellenerőt kell bevetnünk. És ki képes eltaposni a kígyó fejét? Tudjuk a választ: a Szűzanya, aki oly

félelmetes, mint egy hadrendben álló hadsereg. Még egyszer feltűnik a Szeplőtlen Szűzanya: egy apró mozdulattal eltiporja a gonoszt.

Ez a mi feladatunk is. Segítenünk kell belülről legyőzni a gonosz befolyását. Ezt a nagyszerű feladatot kaptuk mindannyian. Amennyiben a Szűzanya oldalán állunk, oly rettenetesnek kell lenni megjelenésünknek, mint egy csatába induló hadsereg látványának.

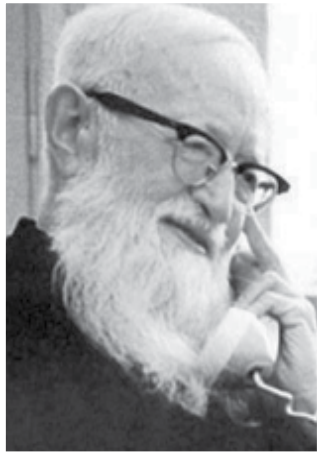
„Szép, mint a telihold, világos, mint a nap, és olyfélelmetes, mint a zászlós hadak?”... Kívánom, hogy ezek a szavak sose halványuljanak el előttünk. Szeretném, ha bármerre is járunk, mindenkit, aki csak lát minket egyre inkább annak az asszonynak a képére és életére emlékeztetnének, akit boldognak mondanak asszonyok között.

Fordítás: Fleischer Andrea

ISBN 978-615-5490-09-5



9 786155 490095



„Kentenich atyáról sokszor hallottam, amikor valakivel beszélt, az illetőnek az volt az érzése, egészen mélyen, csak rá figyelt, jelen volt az illető számára. Amikor mi beszélgetünk valakivel, gyakran érzékeljük, hogy a másik már valami másra gondol, pl. egy következő feladatra, már gondolatban máshol jár, nincs jelen teljesen a számomra.”

„Amikor pörgés van, amikor egyik feladat jön a másik után, amikor ki sem látszunk a sok tennivalóból, akkor nehéz felfedezni, tudatosítani magunkban a Jóisten szeretetét. Jézus utolsó szavai ezek voltak a kereszten: Atyám, a kezembe adom magamat! Tehát minden nehézségből a Jóisten hívását hallotta: Gyere hozzám, Te az enyém vagy! Ez volt életének igazi mély imája: Tied vagyok, Atyám! És odaadta magát. Mi is a keresztfán vagyunk Jézussal, és bennünket is hív a Jóisten, hogy adjuk oda magunkat. Szép lenne a keresztszereplőink közepette leülni a házastársunkkal együtt a háziszentélybe, megnyugodni, nézni a Szűzanyát, és a karjában Jézust. Hosszan nézni és hagyni, hogy Ők is nézzenek minket. Akkor kölcsönösen mondhatjuk egymásnak: Tied a jelenlétem! Ha már megnyugodtunk, ha már elfogadtuk a keresztszereplőt, akkor kimondhatjuk, hogy a Tied vagyok! Persze ez sokszor nehéz. Háborog a lelkünk, forrnak az indulataink, nem ülünk le a háziszentélybe, nem nézzük hosszan Máriát és Jézust, nem mondjuk ki, hogy a Tied vagyok, de Ők akkor is néznek minket, kísérik bennünket, és várják az igenünket.”