

Apák és nagyapák napja

...egyre inkább a köztudatba kell emelni a biológiai édesapa, a férfiből lett kispapa szerepét az új emberke létrejöttében. És alkalmat kell teremteni a hálára, a köszönetre, amit a keresztyén ember számára a harmadik parancsolat is szorgalmaz.

3.

Mozgással a stressz ellen

Szikszai Helga gyógytornásszal, mentálhigiénés szakemberrel a sport szervezetre kifejtett hatásairól beszélgettünk. A szakember ugyanakkor a gyógytorna és a sport fontosságáról, a különböző életszakaszokban alkalmazott kezelési módokról is tájékoztatót.

7.

Tizenöt éves az Agnus



8.

AZ ERDÉLYI REFORMÁTUS EGYHÁZKERÜLET GYÜLEKEZETI LAPJA

ÜZENET



XXIX. ÉVF. • 12. SZÁM
2018. JÚNIUS 15.
ÁRA 1 LEJ

Svájci támogatás diakóniai célokra

Újabb négy évre kötött szerződést a Romániai Református Egyház és a HEKS

Élesden írta alá a Romániai Református Egyház két egyházkerületének püspöke és a svájci protestánsok segélyszervezetének, a HEKS-nek az elnöke azt a keretszerződést, amely értelmében a HEKS további négy évig támogatja a református egyház diakóniai munkáját. A hálaadó istentiszteleten Csúry István királyhágómelléki püspök prédikációjában hangsúlyozta: a testvérek segítő keze által Isten kinyújtott kezét látjuk.

Dénes István Lukács volt élesdi lelkipásztor köszöntőjében elmondta: nem véletlen, hogy ezen a helyen kötik meg a szerződést, hiszen a HEKS két projektet is támogatott Élesden, a diakónia fejlesztését, valamint a szórványközpontot.

A szerződés aláírása után, Walter Schmid HEKS-elnök hangsúlyozta: több évtizedes szövetség az, amelyet ezzel a szerződéssel megerősítettek, s amelyet a személyes kapcsolatok is nagymértékben meghatároztak. A hathatós együttműködés alapja az, hogy mind-
annyian reformátusok vagyunk. | 4.



Kató Béla erdélyi püspök, Walter Schmid HEKS-elnök és Csúry István királyhágómelléki püspök

Fotó: Kiss Gábor

Megtartó ismeret

Megtartó ismeret címmel jelent meg Visky Béla új kötete, amelyet a 8. Kolozsvári Ünnepi Könyvhéten mutattak be. A könyvet az év 52 hetének megfelelően 52 egységre osztotta a szerző, aktuális, örök érvényű, vitatott kérdéseket boncolgat az evangéliumra, hitre, keresztyén értékekre alapozva. A kötet presbiterek, gyülekezeti tagok, érdeklődők számára született, de hasznos útmutatást talál benne bárki, aki az élet kérdéseire keresi a választ.

Az ünnepi könyvhéten tartott bemutatón Nagy Alpár, a Református Tanárképző Kar tanára a szöveg szaklektoraként ismertette a kötetet. „Az író olyan, mint amikor valaki a dzsungelben utat tör magának. Vágott egy utat, egy ösvényt, amin el lehet indulni. Nehéz kérdésekhez nyúlt, és közben úgy tette ezt, hogy az olvasó nem a szokványos közhelyekkel találkozik” – jelentette ki Nagy Alpár. A kötet stílusáról elmondta, olvasmányos, emberközeli, magával ragadó, ugyanakkor páratlanul irodalmi. Rámutatott, a szerző sok filozófiai terminust használ, nehéz kifejezéseket, a szöveg mégis könnyed marad, mintha egy mesét olvasnánk, köznapi szavakat használ, a stílusa gördülékeny, magyaros, ízes, és nem riad vissza az irodalmi képektől sem. | 8.

A Válts irányt! közösségeket formál

Az erdélyi fesztiválpaletán igen egyedi eseménynek számít az Erdélyi Református Egyházkerület ifjúsági szövetségének nyári fesztiválja, a Válts irányt! IKE-fesztivál. Augusztus 14–18. között a nagyenyedi Bethlen Gábor Kollégiumot több ezer fiatal tölti meg, akiknek fontos, hogy a szórakoztató fesztiválélmény mellett ugyanúgy jelen legyen a keresztyén értékrend is. A rendezvény lehetőséget ad, hogy a résztvevők az igazi közösségi hovatartozást élhessék meg, minőségi programokon vehessenek részt, és megtapasztalhassák Isten közelségét.

„A fesztiválon minden program a hitnek a megélésére és a keresztyén értékrendre épül. Iránymutató kíván lenni a fiatalok életében, hogy merjék felvállalni a mindennapokban is hitüket és keresztyénységüket. Találkozást kíván nyújtani azoknak, akik ilyen közösségekben még nem jártak. Ezért azon dolgozunk, hogy az imasátor, a láthatatlan színház, az áhítatok úgy legyenek kidolgozva, hogy megszólítsák a fiatalokat. | 5.

Tanulságos igék a példázatokról 3.

A búza és a konkoly

Minden szülő jóra tanítja gyermekét, minden lelkipásztor hinti igehirdetésével a jó magot, de egy adott ponton azt látjuk: gyermekünk a rosszat teszi, a gyülekezetben pedig sok a baj. Ilyenkor feltesszük a kérdést: mi történt, hiszen mi csak jót mondtunk, evangéliumot hirdettünk? Pontosán úgy van ez, mint a kertben. Hát melyik gazda az, amelyik gyomot vetne? De a gyom mégis ott van, tele van vele a kert. Aki kertészkedett, jól tudja, mennyit kell tisztítani kertünket a gyomtól. Ilyenkor azt is megtapasztaljuk, hogy amíg a növények kicsik, nehéz megkülönböztetni, melyik a vetett növény, és melyik a gyom. Gyakran megtörténik, hogy a gyommal együtt a természetett zöldséget is kihúzzuk.

E példázat épp erről szól. Az előző példázatban a mag Isten országa evangéliumának a hirdetése, itt a búza, illetve a konkoly a mennyek országának fiai, illetve a gonosznak fiai. A példázat súlyos kérdést vet fel: honnan származik a gonosz? A történelmet végiggondolva feltesszük a kérdést: hogy lehet az ember annyira gonosz, hogy tizezrével öli meg embertársait? Hogy lehet az, hogy egy Néró, Sztálin, Hitler születik e világra? Hát Isten teremtette őket ilyenné? A másik kérdés: miért tűri Isten mindezt a gonoszságot? Ha olyan hatalmas, hogy kézen tartja a mennyet és a földet, akkor miért nem semmisíti meg egyetlen csapással? E kérdések a tanítványokat is foglalkoztatták. Jézus épp ezért mondta el nekik a példázatot.

Egy gazda a legjobb minőségű búzamatagot vetette el. Joggal várta, hogy a legjobb minőségű és tiszta búza teremjen. De történt valami borzalmas dolog: amikor a szolgák aludtak, eljött valaki, s konkolyt vetett a búzaföldre. Hangsúlyos az, hogy ezt éjszaka tette, amikor senki sem látta. Csak néhány hét múlva, amikor a búza is szárra szökött, vették észre a szolgák, valami nagy baj van.

Tudjuk, hogy a konkoly hasonlít a búzára, viszont mérgező növény. Csak a kalászba szökés után lehet a búzától megkülönböztetni, s akkor is csak a magról, a konkolynak ugyanis fekete

magvai vannak. A szolgák azonnal szaladtak a gazdához, és elmondták neki, mi történt. S kérdezték: honnan származik a konkoly?

A gazda tudja, hogy eljött a gonosz, az ő ellensége vetette a konkolyt a búza közé. Ezután következik a logikus kérdés: menjenek-e el, tépjék-e ki a konkolyt a búza közül, és égessék-e el? A meglepő válasz erre az: nem! A konkoly már annyira megnőtt, hogy azzal együtt a búza is kijönne a földből. A szétválasztás komoly szakítást igényel, és ezt majd csak az aratók tudják elvégezni úgy, hogy egyetlen búzaszál se keveredjen a konkoly közé, illetve fordítva.

Mit akar nekünk elmondani mindez? A tanítványok őszintén bevallják, ők nem értik e példázatot, és ezért Jézust kérik annak magyarázására. Ne szégyelljük bevallani, sok mindent mi sem értünk a Szentírásból. Nem is fontos, hogy mindent megértsünk, sokkal fontosabb, hogy amit megértettünk, annak engedelmeskedjünk.

Jézus rövid magyarázatot ad. A jó mag vetője maga Jézus. A föld, amibe behull: a világ. A jó mag a mennyek országának fiai, azok az emberek, akik Krisztust befogadták, életüket az ő uralma alá rendelték. A konkoly pedig a gonosznak fiai, akik elutasították Krisztust, akik nem akarják életüket az ő uralma alá rendelni. A gonosz maga a sötétség fejedelme. Ő azért dolgozik éjszaka, mert gyűlöli a világosságot. A legtöbb bűn: gyilkosság, paráznaság, lopás, betörés, részegség éjszaka történik. Ezért mondja egy holland közmondás: éjszaka csak a bogarak és a bűnözők dolgoznak, a rendes emberek alusznak. Ezt annak idején elmondtam gyermekeimnek, és elmondom ma is főleg az éjszaka szórakozó, internetező fiataloknak.

Nyomatékosan hangsúlyozni kell: a gonosz nem Istentől van. A konkolyt az ellenség vetette. A gonosz embereket nem Isten küldte a világba, hanem a gonosz. A gonoszságért nem Isten a hibás, hanem az ember, aki a rosszra hallgat. Az aratás a világ vége. Arra nézve, hogy ez mikor és hogyan fog bekövetkezni, Jézus nem mond többet, mi se mondjunk.

Próbáljuk összefoglalni a példázat tanítását. A szántóföld azt jelenti, hogy Krisztus jogot for-

„Aki a jó magot veti, az az Embernek Fia, a szántóföld pedig a világ, a jó mag az Isten országának fiai, a konkoly pedig a gonosznak fiai.”
(Mt 13,37–38)

Bibliaolvasó kalauz

JÚLIUS

| | | | |
|-----|-----|------------|---------------|
| 1. | V | Lk 5,33–39 | 3Móz 16 |
| 2. | H | Lk 6,1–5 | 3Móz 17 |
| 3. | K | Lk 6,6–11 | 3Móz 18 |
| 4. | Sze | Lk 6,12–16 | 3Móz 19 |
| 5. | Cs | Lk 6,17–19 | 3Móz 20 |
| 6. | P | Lk 6,20–26 | 3Móz 21 |
| 7. | Szo | Lk 6,27–36 | 3Móz 22,1–16 |
| 8. | V | Lk 6,37–42 | 3Móz 22,17–33 |
| 9. | H | Lk 6,43–46 | 3Móz 23,1–22 |
| 10. | K | Lk 6,47–49 | 3Móz 23,23–44 |
| 11. | Sze | Lk 7,1–10 | 3Móz 24 |
| 12. | Cs | Lk 7,11–17 | 3Móz 25,1–34 |
| 13. | P | Lk 7,18–35 | 3Móz 25,35–55 |
| 14. | Szo | Lk 7,36–50 | 3Móz 26,1–39 |
| 15. | V | Lk 8,1–3 | 3Móz 26,40–46 |
| 16. | H | Lk 8,4–15 | 3Móz 27 |
| 17. | K | Lk 8,16–18 | Józs 1 |
| 18. | Sze | Lk 8,19–21 | Józs 2 |
| 19. | Cs | Lk 8,22–25 | Józs 3 |
| 20. | P | Lk 8,26–39 | Józs 4 |
| 21. | Szo | Lk 8,40–56 | Józs 5 |
| 22. | V | Lk 9,1–11 | Józs 6 |
| 23. | H | Lk 9,12–17 | Józs 7 |
| 24. | K | Lk 9,18–22 | Józs 8 |
| 25. | Sze | Lk 9,23–27 | Józs 9 |
| 26. | Cs | Lk 9,28–36 | Józs 10,1–27 |
| 27. | P | Lk 9,37–45 | Józs 10,28–43 |
| 28. | Szo | Lk 9,46–48 | Józs 11 |
| 29. | V | Lk 9,49–50 | Józs 12 |
| 30. | H | Lk 9,51–56 | Józs 13 |
| 31. | K | Lk 9,57–62 | Józs 14 |

mál e világra. A Sátán csak egy betolakodó, aki magának próbálja tulajdonítani, ami nem az övé. A gazda, vagyis Isten türelmes, hosszútűró. A szolgák azonnal ki akarják tépni a konkolyt, de nem gondolják meg, hogy ezzel a búza egy részét is megsemmisítenék. Az Úr nem akarja, hogy egy is elveszen az ő gyermekei közül, mert ő rendkívüli módon vigyáz rájuk. Krisztus nem a konkolyt, hanem a búzát akarja megőrizni.

Fontos látni azt is, hogy nem a szolgák feladata eldönteni, melyik a búza, és melyik a konkoly. A gazdának erre megvannak a maga különlegesen kiképzett munkásai: az angyalok. Ez nagy megkönnyebbülés számunkra: nem nekünk kell megmondanunk, kik Isten országának és kik a gonosznak fiai.

Az utolsó nagy figyelmeztetése a példázatnak az, hogy jön az ítélet. Nehogy azt gondolják egyesek, hogy büntetlenül gonoszkodhatnak. A tűz az igazságos ítélet képe. De ez még nem jött el. Még van lehetőség a megtérésre. Isten olyan kegyelmes, hogy ami most még konkoly, ő azt is tiszta búzaként akarja csűrőbe takarítani. Ragadjuk meg ezt a nagy lehetőséget!

Imádság püspöki vizitáción

„Ez az a nap, amelyet az Úr rendelt, vigadozzunk és örüljünk ezen.” (Zsolt 118,24)

Uram, nagy öröm a mai nap, hiszen egyházunk óreinek lépteit ide irányítottad szeretett kis falunkba. Köszöntjük őket testvéri szeretettel.

Gondviselő Atyánk, köszönjük, hogy ma is épül egyházunk, otthonunk, ahol – mint kis család – a benned hívők megérik: hozzád tartozunk, teid vagyunk, nem félünk.

Áldunk, Uram, azért, hogy van templomunk, amelyben tisztán és anyanyelvünkön szól igéd. Te bátor szolgákat rendelsz, akik ma is hirdetik az evangéliumot, és hűséggel végzik a tőled kapott feladataikat. Köszönjük az előljárókat, a tisztviselőket, akik tiszta szívvel és bölcsességgel szolgálnak neked! Vigyázz rájuk, mert keskeny az út és sok a veszély!

Add, hogy adományaiddal ne elégedjenek meg, hanem téged keressenek. Erősítsd őket az alázatosságra, tanítsd őket lehajolni a gyengéhez, vigasztalni a könnyező, megkeresni és hazahozni az elveszettet. S bár sok bántás éri, egyenesen állni, szelíden szólni, kövek helyett kenyeret adni te tanítsd, összetörhetetlen lelket te adj nekik, viszontagságokban csak téged dicsőítsenek. Bátorítsd őket, ha olykor félnek, megálljt parancsolj, ha utat tévesztenének.

Tedd őket ízesítő sóvá, világító fénné, szereteted hírnökévé! Add, Uram, hogy szolgálatodban továbbra is boldogok legyenek. Hozz áldást családi életükre! Ámen.

(A fenti imádság a Görgényi Református Egyházmegyéhez tartozó Magyarói Református Egyházközségben tett generális vizitáció alkalmával született)

Apák és nagyapák napja

Milyen agyamba, lelkeembe vésődött, hogy május első vasárnapján ünnepeljük az anyák napját. Pap gyermek lévén megtapasztaltam, hogy ilyenkor a színérváraljai, majd Szatmáron a németi templom ünnepi virágdíszbe öltözött, elhangzott egy-két szavaltat és ünnepélyes köszöntő, majd istentisztelet végeztével a gyermekek egy-egy szál virágot adtak át édesanyjuknak. Én magam is. Történt mindez sok évtizeddel ezelőtt az akkori világ egyik legaberránsabb abortusztörvényének az országában. Igaz, sokaknak utólag, felnőtt fejjel be kellett vallaniuk, hogy életüket a Jóisten és szüleik, kiemelten valamikori magzati lényüket az anyaméhben hordozó édesanyjuk mellett a magzatelhajtást szigorúan korlátozó kondukátornak is köszönhetik. Bármilyen furcsa így együtt emlegetni őket.

Szóval az anyák napját mindig megünnepeltük. A rendszer megtúrta, nemigen tehetett egyebet, hiszen az ország erejét, a nemzet egységét a születési arányszám növekedésére bízó pártvezetés önmagának mondott volna ellent, ha az édesanyákat mellőzi. Igaz ugyan, a szocialista hazát építő, munka mezején eredményeket elérő munkásasszonyokat kedvelte, a nők napjának a megünnepelését már-már megkövetelte a munkáltatóktól. A sokgyermekes hős anyákat pedig külön kitüntette. Az anyák napját viszont meghagyta az egyházaknak. Történelmi egyházaink pedig évről évre „felmelengették” ezt a kedves feladatot, és nem feledkeztek meg az édesanyákról. De csak róluk.

Vitathatatlan, hogy „az anya személye biztos”. De mindemellett többnyire érvényes, miszerint az apa személye is ismert. Egykoron nyilvánvalónak tűnt, miszerint az emberek két csoportba sorolhatók, nők és a férfiak, de manapság nőtt a kínálat és a kereslet – a liberális piacgazdaság kulcsszavaival élve. Arról viszont még nem tudok, hogy létezne olyan újszülött, csecsemő, gyermek, felnőtt ember, akinek két anyja

vagy két apja lenne. Még nincs tudomásom arról, hogy megdőlt volna az alábbi kijelentés: új emberi lény világra jöttéhez biológiai szempontból egy anya és egy apa kell, vagyis egy petesejt és az azt megtermékenyítő spermasejt. (No, azért ne menjünk olyan részletekbe, hogy valakinek külön lehet biológiai édesanyja, és az ő méhe helyett a saját anyaméhének otthont nyújtó béranya, vagy a csupán spermáját adó biológiai apja mellett a valóságban őt nevelő édesapja stb.)

4 évesen: **Apa** mindent tud.

8 évesen: **Apa** sok mindent tud.

12 évesen: **Apa** sem tud mindent.

14 évesen: **Apa** nem tud semmit.

16 évesen: **Apa** nem is létezik.

18 évesen: **Apa** ódivatú.

22 évesen: **Apa** ért ehhez.

35 évesen: **előbb** kérdezzük meg **Apát**.

55 évesen: bárcsak itt lenne **Apa**.

75 évesen: remélem, voltam olyan jó ember, mint

Apa



A fentiek miatt úgy gondolom, egyre inkább a köztudatba kell emelni a biológiai édesapa, a férfiből lett kispapa, akár a szociális apa szerepét az új emberke létrejöttében, felnevelésében. És alkalmat kell teremteni a hála, a köszönetre, amit a keresztyén ember számára a harmadik parancsolat is szorgalmaz. Nyilván a fentiek jegyében született meg az apák napja gondolata. A legtöbb országban, így a magyar anyaországban is, június harmadik vasárnapján ünneplik meg az édesapákat. Legalábbis papíron, lehetőleg a valóságban is. Mert az

édesapának jólesik, ha gyermeke felköszönti, megköszöni a köszönnivalót, örömeiben és bánatában mellette áll.

A rendkívül gyakran ünneplő ortodoxoknál vagy éppen görögkatolikusoknál nem terjedt el az anyák napja megünnepelése. Annál erőteljesebb a Szűzanya tisztelete, Mária kultusza. Hozzá képest József személye már eltörpül. A Mária-tisztelet a római katolikus vallásnak is alap-eleme, miközben a katolikus magyarok és a protestáns magyarok (reformátusok, unitáriusok, evangélikusok) május első vasárnapján szép szokás szerint megünneplik az édesanyákat. Az édesapákról azonban, talán néhány kivételtől eltekintve, mindannyian megfeledkeznek.

Az Európai Unióba belépő Románia sok mindenben igyekezett, igyekszik megfelelni az írott és íratlan elvárásoknak. Bár Magyarországon már 1925 óta ünnepelik anyák napját, amelyet évekkel később a hivatalos iskolai ünnepélyek közé soroltak, Románia nem rendelkezett ilyen hagyománnyal. A csatlakozás óta (2007) viszont Romániában törvény mondja ki: május első vasárnapja az anyák napja, míg május második vasárnapja 2009-től az apák napja az ország állampolgárai számára. Ezzel szemben Magyarországon június harmadik vasárnapja a hivatalos apák napja. Az időpontok megoszlanak országok között. Mégis azt kell mondanom, hogy a valódi európaiság gondolata akkor vált volna gyakorlattá mifelénk, ha a közel száz éve román állampolgár erdélyi magyarok hagyományait és anyaországának korábbi döntését figyelembe véve, hozzá igazodva, június harmadik vasárnapját nyilvánították volna apák napjává. Aki eddig nem ünnepelt, annak úgyis mindegy lett volna. Nem számít – mondanák a döntéshozók.

Nekünk sem számít. Mi éppúgy június harmadik vasárnapján ünnepeljük az édesapákat. Esetleg azt javasolom, hogy ezentúl az erdélyi magyarság számára május második vasárnapja legyen a nagyapák napja. A nagymamák már úgyis együtt örülnek az édesanyákkal május első vasárnapján. Köszönet mindannyiuknak!

| ÁBRÁM ZOLTÁN |

Hányas vagy?

Emlékszem kollégámra, aki egyik őszinteségi rohamában arról mesélt, hogy valóságos lelki traumaként élte meg, amikor betöltötte a negyvenedik életévét. Mesélt könnyekről, a negyedik iksz és úgy általában az öregség miatti titkos éjszakai sírásokról is. Megvallom, akkor – ez olyan hét éve volt – kicsit mulattam is rajta magamban. Itt van ez a negyvenet alig pár évvel túllépő pasas, és tessék: telesírja a párnáját csak azért, mert múlnak az évek. Gyerekesnek tartottam az egészet.

Aztán néhány évvel később magam is beléptem a negyvenesek klubjába, és ha a sírás nem is, de néha egy kis félszeg számolgotás azért időnként megkörményez. Egy-két évtizede még a virgonc fiatalok közé számítottam magam, de még a harmadik ikszet koptatva is felhőtlenül fiatal voltam. Aztán a negyvenes szám egy kicsit elbizonytalanított.

Pár éve még sértve éreztem magam, ha letegeztek a csitri eladók, most meg felkapom a fejem, hogy ugyan, miért magáz ez a fiatal fiú vagy lány. Mostanság már csak az idős nénikék neveznek fiatalnak, néha még az ötvenesek is, de ilyenkor már hitetlenkedve keresem az iróniát a szemekben.

Az egyházi ifjúsági munkában, ifjakkal focizva, programokat szervezve, közöttük és velük kissé megfiatalodom, de a számok, az évek és a naptár nem hazudnak. A nézettségi felmérések 18–49 év közötti célcsoportjában még benne vagyok, még rám is számítanak a cégek, ha el akarnak adni valamit. És mégis azon gondolkodom mostanság, mégis mi változott? A párnájába síró kollégának lenne igaza, mert „véget ért a lázas ifjúság”, amihez észrevétlenül bár, de mégis görcsösen ragaszkodunk, és nem tudjuk elengedni? Olyan ez, mint valami gyász egy új életszakasz kezdetén, amikor az elmúlónak, ifjúkori önmagunknak búcsút intünk, és

Mostanság már csak az idős nénikék neveznek fiatalnak, néha még az ötvenesek is, de ilyenkor már hitetlenkedve keresem az iróniát a szemekben.



valami egészen más vár ránk: a felelősséget hordozó középkor. Amikor éppen ezért sokkal értékesebb számunkra a megélt jelen. Az élet maga. Az azzal való gazdálkodás. Talán kicsit életművésszé is válunk. Elkezdünk tudatosabban élni, jobban értékelni a percek, az új napot, a kedvest és az otthont. Értékelni az életet, ezt a megmagyarázhatatlan csodát, amit a Teremtő nekünk ajándékozott, kérés nélkül is a markunkba nyomott, hogy valami kis nyomot hagyjunk magunk után a világban. Szóban, írásban, szívben.

Ehhez azonban, ahogy a fülemben csengő dal mondja, el kell kezdeni élni. Nevetni, szeretni, csillagokat nézni. Hogy „ne kelljen félni”. Nem mintha eddig mindezt nem tettük volna, de valahogy másképp, talán magát az időt nem kellően értékelve. Mert nem látszott a vége. És most, hogy méricskélünk, belátjuk: oly sok időnk elment aggodalomra, szorongásra, veszekedésre és annyi másra. Az élet rostáján kihullott, sok-sok eltékozolt, elveszített idő nem jön vissza soha. Ezért így a negyvenen túl legalább azal éljünk jól, amink van, ami reánk vár. Ami megadatik. Ahhoz kell jó képet vágnunk. Az élethez magához. Tudva, hogy odabenn egy tizenéves fiatal dörömböl. És élni akar.

| FÁBIÁN TIBOR |

Svájci támogatás diakóniai célokra

1. | A kommunista évek alatti nehézségekre is emlékezve kiemelte, a kisebbségi lét különösen érzékenyvé teszi az embert, a HEKS pedig a kisebbségben élőket akarja segíteni a diszkrimináció elleni törekvéseikben. A roma közösség életminőségének javításán is dolgoznak, ebben a Diakónia Keresztyén Alapítvány több területi szervezete is részt vesz. Főleg az egészségügy és az oktatás területén szeretnének segíteni a romáknak. A svájci segítségnyújtás fontosnak tartja a fogyatékosok megsegítését is önálló életkörülményeket teremtve számukra, de fontos része a munkának a házi beteggondozás is. Walter Schmid a

családon belüli erőszak áldozatainak megsegítéséről is beszélt, s bár ez gyakran tabutéma, a szervezet hathatós támogatást szeretne nyújtani az áldozatoknak, ugyanakkor a társadalmat is érzékenyvé akarja tenni a téma iránt.

Kató Béla püspök hangsúlyozta, a hűség ma ritka, ezért is fontos, hogy a HEKS hűséges maradjon a romániai reformátusokhoz. A püspök elmondta, a HEKS fennállása óta negyven éve támogat, ez stabil kapcsolatot jelent. Kiemelte azt is, hogy a svájci segítségnyújtás sosem a saját akaratát akarta másokra kényszeríteni, hanem mindig párbeszéd során állapította meg a köve-

tendő utat, az együttműködésben a mindenkori idők kihívásaira adta meg a választ.

A diakóniai munkára ma sokkal inkább szükség van, mint korábban bármikor. Új kihívások új ismereteket kívánnak, ezért is fontos, hogy a HEKS a lelkipásztorok továbbképzésében is szerepet vállal. Léteznek olyan helyzetek – utalt a püspök az elnéptelenedő falvakra –, amelyekben nem tudunk változtatni, e helyzetben viszont kötelességünk, hogy emberhez méltó körülményeket biztosítsunk számukra, ott álljunk a gyülekezeti tagjaink mellett, szolgáljunk nekik.

| KISS GÁBOR |

Egy éve ment el közülünk

In memoriam Varga László

Hangversenyre indult. Ünneplőbe öltözve várta a taxit az öregotthon előtt, ahová három éve költözött. Ott jött meg a mennyei behívó. Összeesett, és szenvedés nélkül elment. Megbizonyosodhatott arról, amit már úgyszólván tudott: test és vér nem örökölheti Isten országát. Tudta, mondta, mégsem értették, miért nem hisz a test feltámadásában. Miért nem úgy, mint a materialisták. Idealistának, álmodozónak, sőt – kemény szó – tévtanítónak tartották. Egy püspök is, egy magyarországi egyházmegegye lelkészi közössége is annak nevezte. Ő akkor sem engedett abból, amit az Írás görög szövegéből abrubbányai papsága idején, magiszteri hallgatóként, börtönbüntetés előtt kiolvasott, elemzett, összehasonlított. Nem értették, mert könnyebb volt támadni. Mert könyörtelen őszintesége miatt nem volt szimpátiikus.

Rosszindulatot soha nem láttam benne, mégis megbántódtak tőle az emberek. Naná, hogy meg. Senki sem szeret gyengeségeire reflektálni, hátha még kertelés nélkül meg is mondják neki. És ő nem akart kompromisszumok árán „jófej” lenni.

Már kamaszkorában, a Wesselényi-kollégium diákjaként könnyen szóvá tette tanárai vagy a zilahi polgárok mentalitásának visszasságait. Ugyanúgy nem rejtette véka alá a Bolyai Egyetemre betuszolt kommunista, pancser jogász-tanárok inkompetenciáját sem. Nem titkolta megvetését az 1990 utáni egyházvezetésnek a volt kommunis-tákkal és besúgókkal szembeni irénikus magatartásával vagy a politikai érdekképviselőtünk visszaéléseivel, megalkuvásával szemben sem.

És el is mondta: a „jó” emberek forrókáserülgetése miatt többet szenvedett, mint a „rossz” emberek őszintesége miatt. Például börtönből való szabadulása után hiába kopogtatott számtalanszor a teológia akkori rektori aijtáján, doktori címet nem kaphatott. De nem mondták meg neki őszintén. Doktorság, tiszteletbeli teológiai tanári cím mind csak nyugdíjazása körül jutott neki, idős emberként. De ez nem keserítette el, töretlenül végezte a feladatát, és emberileg elképzelhetetlen, kifogások ezreit kínáló helyzetekben is helytállt.

Páratlan bölcsességgel tudta: félni nem árt, de mindig tudni kell, hogy mitől féljünk. A kegyetlen és embertelen, hazugságon és hamisságon alapuló rendszer törvényeit semmibe vette, de az

erkölcsstelenséget mindig kerülte. Magas morális standardjai voltak, és ha azokért kellett kiállni, a legvakmerőbb gesztusokra is képes volt.

Mindeközben megtartotta az Istenébe és a küldetésébe vetett töretlen bizalmat. Abban a küldetésben bízott, amit magára és embertársaira nézve az eleve elrendelés tanításából olvasott ki kötelezőnek, de ezt sem értették kortársai. Mint ahogy azt sem, hogy nem hitt a pokolban és az Antikrisztus, a Sátán személyességében. Nem számított, hogy nem mond újat Coventry Patmore és Hamvas Béla nyomdokain járva, noha bevallása szerint egyiknek az írásait sem ismerte.



Ő református lelkészként olvasta ki a Szentírásból azt, amit a misztikusok is, de maga soha nem volt misztikus. Sokkal inkább a józan paraszti ész, kegyes pragmatizmus jellemezte, és ennek meg is volt az eredménye. 1956-ban részt vett a független Erdély létrehozását megcélzó petíció megfogalmazásában, amiért életfogytiglani börtönbüntetést kapott, titokban és tilosban templomot épített Marosvásárhelyen a

Cserealján, Somkeréken és Marosfelfaluban két másikat renovált.

Két házassága volt, de nem alkalmatlansága miatt, nem kudarcént végződött az első, hanem a könyörtelen elnyomó rendszer, az életfogytiglani büntetés kilátástalansága miatt. Kiüzent a börtönből a feleségének, hogy három évig várja, aztán menjen férjhez máshoz. Az asszony hét évig várta. Szabadulása után egy marosvásárhelyi cukrászdában beszéltek meg fiuk sorsát. Ha valaha az erdélyi magyarság traumáiról film készül, ennek a beszélgetésnek feltétlenül szerepelnie kell benne. Drámaiságát fel sem foghatjuk, amint két ember, aki szerette egymást, akiknek soha nem romlott meg a kapcsolata, elbúcsúzik egymástól egy cukrászda asztalánál.

Második házastársát pedig mai szemmel felfoghatatlan módon, minden szentimentalizmus nélkül, csak Isten vezetésére bízva választotta ki. És elmondása szerint soha sem csalódott. Bár udvarlás nélkül, hosszú keresés után találkoztak, kapcsolatuk töretlen maradt, és későbbi hosszú betegségében hűségesen gondozta haláláig lebénuult feleségét.

Három gyermeket nevelt, fia két család szeretetében nőhetett fel, két lánya vállaltan viszi tovább szellemi örökségét: az irracionálisnak tűnő bizalmat, amely a pengeéles józansággal párosul.

Laci bácsi túlzás nélkül örök fiatal volt. Hetvennyolc éves korában együtt strandolhattam vele Algyógyon. Az volt az érzésem, hogy velem egyidős fiatalemberrel úszom. Mondanom sem kell, jobban úszott, mint én.

Az a szerencse ért, hogy együtt készítettük el életútinterjúját. Idős elméje nagy gondban volt nevekkel, helynevekkel és évszámokkal, de az összefüggéseket, a történeteket korát meghazudtoló élességgel mondta el. Tiszta elméjét halála napjáig megőrizte.

Ő volt a FIKE örökös titkára, mert az 1948-ban megszüntetett egyetemista belmissziós alakulat tisztségét soha nem adhatta át senkinek. Időskorában sokszor hallottuk a FIKE istentiszteletein. Prédikációira ma is emlékezünk, *Isten asztaláról* című áhítatoskönyve Oswald Chambers és C. H. Spurgeon munkáinak szintjén áll, és ezek az áhítatok magyarul, erdélyi magyar valóságunkba ágyazva szólnak.

A mai lelkészek közül sokan tanítványainak, szellemi örökösöknek érezzük magunkat. Életével, gondolataival kétségtelenül beleírta magát a mai fiatal lelkésznevezdek egy részének mentalitásába.

Emléke legyen áldott!

| NAGY ALPÁR CSABA |

Pál apostol nyomában

Sietnem kell, mert 11 óra 35 perc – futok le a lépcsőn, három emelet, meleg is van, nesze neked kirándulás. Utoljára tapogatom meg zsebeimet, megvizsgálom, táskám be van-e zárva. Útra készen állok. Az udvaron már gyülekeznek, pakolják a csomagokat, kezét fognak egymással az emberek, én pedig örülök, hogy velük tarthatok a tanulmányi kirándulásra. Nem vagyok ugyanis „közülük való”. A kirándulást a teológia ötödik évfolyama szervezte. Harmadévesként harmadmagammal csatlakoztam hozzájuk mondván: ki tudja, lesz-e még esély arra, hogy Pál hajdani útján keressük az apostol lába nyomát.

Az ókori színház maradványait néztük meg, majd az istenek hegyére, az Olimposzra mentünk fel. Gyönyörű látvány volt.

A társaság ötödévesekből és harmadévesekből áll, valamint Debrecenből is csatlakoztak ketten, szintúgy teológusok, és természetesen az évfolyam vezetője, Kolombán Vilmos József professzor.

Áhítattal kezdünk minden nap, ennek a felölőse Tötös Emese. Ahogy a busz elindul, Emese előremegy, kézbe veszi a mikrofont, majd felolvassa az ígét és a magyarázatot is, ezután imádkozunk. Az útról annyit, hogy egyáltalán nem szokványos hosszúságú. Ezzel mindenki tisztában volt, mégis jó hangulat volt a buszon, beszélgettünk, tervezgettünk, hálát adtunk a lehetőségért. Elégedetten tértem vissza napokkal később Kolozsvárra. Jó volt tapasztalni, hogy az ötödik évfolyam összetartó, készségesen segítik egymást, jó kapcsolatot ápolnak a professzorral.

Másnap délelőtt érkezünk, a szálláshelyünk Paralia Katerini helységben volt. A nagy meletet leszámítva jól éreztük magunkat, pakolás után indultunk is első állomásunkra, Thessalonikébe. Idegenvezetőnk segítségével végigjártuk a várost, megnéztük a nevezetességeket, régi emlékeket, templomokat... rácsodálkoztunk a látottakra.

Másnap felmentünk az Akropoliszra. Megnéztük az ókori templomokat, a maradványokat, oszlopokat.

Másnap előbb Dionba, a mitikus Zeusz településeként számontartott faluba utaztunk, itt a múzeumot látogattuk meg. Azt gondolom, ezen a ponton kezdett pezsegni a vérem, ugyanis egyre jobban belemerültünk az ókori görög kultúrába. Ezt követően az ókori színház maradványait néztük meg, majd az istenek hegyére, az Olimposzra mentünk fel. Gyönyörű látvány volt. Rögtön utána Litochorosba utaztunk, ahol egy természeti csodát láthattunk: egy hegyektől körülölelt vízesést.

A hétfői szabadnap alkalmával mindenkinek volt ideje szuvenírt nézegetni, felfedezni a tengerparton lévő boltokat, butikokat, az utcán járkáló emberek sokszínűségét látni, vagy akár megmártózni a vízben, esetleg napozni, olvasni. Kedden délre már a fővárosba, Athénba érkezünk. Gyors sétát tettünk az óvárosban, és figyeltük, mit mond az idegenvezető. Másnap felmentünk ugyanis az Akropoliszra. Megnéztük az ókori templomokat, a maradványokat, oszlopokat. Majd az athéni múzeumba látogattunk el, ahol végtelen számú szobor, váza, oszlop vagy épp sztélé van elhelyezve. Ezután bizánci stílusban épült templomokat tekintettük meg, kolostorokat, és belebotlottunk egy hagyományos görög táncot járó turistacsoportba is.

A csütörtöki napunk újra utazással telt. Korinthusban például megnéztük azt a csatornát, amelyen magyar építésszek is dolgoztak. Ezt követően újra Paralia felé vettük az irányt.

A pénteki nap a kirándulás csúcspontja volt. Filippi városa ugyanis abban a formában, ahogy az ókorban, ma már nem létezik. Azonban az óvárost kiásták, látható a gyönyörű félkör alakú színház, faragott oszlopok, akropolisz, múzeum... hihetetlen látvány volt tudva azt is, hogy Pál apostol ott is járt.

Miután mindent alaposan megnéztünk, utolsó alkalommal mentünk közösen ebédelni, ezt követően pedig meg sem álltunk hazáig, hiszen Erdély az a hely, ahol nekünk hirdetni kell az evangéliumot.

| BÁLINT SZILÁRD |



A Válts irányt! IKE-fesztivál közösségeket formál

1. Tudjanak nyitottan beszélni olyan dolgokról, amelyekről más környezetben talán nem tudnak. Természetesen lesz koncert is, ám a szórakozás alkoholfogyasztás nélkül történik... Az elképzelés pedig működik még a fiatalok saját meglepődésére is.

A fellépőket sem csak a koncertre hívjuk. Sokkal nagyobb hangsúlyt fordítunk az emberközponúságra, a példaértékre, ezért szeretjük, ha előadóink közönségtalálkozón mesélhetnek magukról, hitükről, bátoríthatják a fiatalokat” – válaszolja az elképzeléseket Tussay Szilárd, a rendezvény főszervezője.

Az idei fesztivál témája a látható-láthatatlan. A résztvevőket hét sátor várja majd, ahol a kíváncsiskodók hétféle program – előadások, foglalkozások stb. – közül választhatnak. Kamaszok, tinik, egyetemisták, fiatal családok, lelkesek, gyerekek mind-mind találhatnak kedvükre valót.

„Igyekeztünk minden generációt megszólítani, megadni a lehetőséget arra, hogy megtalálja a számára legérdekesebb előadásokat, foglalkozásokat. Ugyanakkor rengeteg olyan program van, ahol a közösség együtt tud lenni. Istentisztelettel nyitunk, zárásként pedig együtt veszünk úrvacsorát több száz másik emberrel. Ez a legnagyobb bizonyítéka annak, hogy egy nagy közösségnek vagyunk a tagjai” – fűzi hozzá a főszervező.

„Számomra a fesztivál legszebb és legemlékezetesebb pillanata az volt, amikor az utolsó napon több mint ezren úrvacsoráztunk. Jó érzés volt megélni azt is, hogy egy keresztyén fesztiválon együtt énekeltünk Kowalsky meg a Vegával és a Bagossy Brothers csapatával” – emlékezik vissza az egyik fiatal résztvevő.

A szervezők remélik, hogy idén még többen tapasztalhatják meg a fesztivál hangulatát, és vesznek részt a minőségi előadásokon, sokszínű programokon, érzik a közösség összetartó erejét és Isten közelségét.

Kik és miért boldogok?

Több kutatás bizonyította, hogy a transzatlanti protestáns országok elképesztő gazdasági termelési eredményei háttérében a protestáns munkaetika s a hitbeli értékek kölcsönhatásának pozitív összefüggései állnak. Más vélemények szerint is mind a materiális, mind a posztmateriális teljesítményben és értékékezésben a hitnek, a valóságosságnak jelentős felhajtó ereje van.

Am felmerül a kérdés: a gazdasági jólét automatikusan magával hozta-e a jóllétet, a megelégedést, a boldogságot is egyéni s nemzeti szinten? A gazdagok tényleg boldogabbak, mint a szegények? Vagy éppen a szegénységben lehetők fel olyan posztmateriális értékek, amelyek megelégedéshez, boldogsághoz vezetnek? Általánosságban megállapítható: ma már semmi sem olyan egyértelmű, mint ahogy gondolná az ember.

Richard A. Easterlin amerikai gazdaságkutató sokat foglalkozik a boldogság és a gazdasági növekedés összefüggéseivel. Nevét az a cikk tette ismertté, amit 1974-ben publikált *A gazdasági növekedés boldogabbá teszi az embert sorsot?* címmel. Azt kutatta, hogy a második világháború vége és az 1970 közötti időszakban a szubjektív boldogság és a növekvő gazdasági teljesítmény emelkedése következtében növekszik-e a szubjektív elégedettség vagy boldogság. Arra az eredményre jutott, hogy egy adott ország gazdasági növekedésével nem növekszik együtt az elégedettség vagy boldogság szintje.

A boldogság bibliai meghatározásai

Nem kell sokat töprengeni a bibliai boldogság meghatározásáról. Elég Jézus Hegyi Beszédére (Máté 5,3–11) utalnunk. Ennek bármelyik igéjét vesszük szemügyre, az a boldogság, amiről az evangélium beszél, nemhogy posztmateriális érték, hanem egyenesen anyagiakon túli, meg merem kockáztatni. Az újszövetségi, páli megelégedettség klasszikus igehelyei között szerepel a Filippi 4,11 és következők, ahol az apostol elmondja: „én megtanultam, hogy elégedett legyek azzal, amim van”. Az ókori görög erkölcs-

filozófiában Jézust megelőzően, de az ő idejében is a megelégedettség, amit a modern teológia az önkorlátozás, önmérséklet kifejezéssel ad vissza, az egyik legnagyobb erény volt! Ezért dicsérte például a sztoikus Diogenész Szókratészt, hiszen ő megelégedett és kegyes férfiú volt. Aki megelégedett, az képes függetleníteni magát a körülményektől. És a megelégedettség ebben az értelemben tanítható/tanulható (melyik hazai iskolában tanítják, mit beszélnek! Egyáltalán hol, milyen szinten említik meg ezt?!). Ezért fogalmaz így Pál: „megtanultam... tudok szűkölködni, és tudok bővölködni is, egészen be vagyok avatva mindenbe, jóllakásba és éhezésbe, bővölködéskébe és nélkülözésbe egyaránt” (Fil 4,12). A körülményektől való függetlenség azt jelenti, hogy a szükségletek megelégtetésének van egy bibliai-spirituális, teológiai, transzmateriális dimenziója, amit lejjebb az apostol így fejez ki: „Az én Istenem pedig be fogja tölteni minden szükségleteket az ő gazdagsága szerint” (Fil 4,19).

Más helyütt a megelégedést Pál nagy nyereségnek, nagy lelki profítnak, nagy haszonnak nevezi, ami a kegyességnek, a hitnek a tulajdonsága (1Tim 6,6). A boldogság bibliai értelemben mindenképpen a hit velejárója, ami a megelégedettségben ismerhető fel az emberek között. Tehát nem pénzfüggő, nem karrierfüggő, hanem hitfüggő, istenfüggő nem materiális érték.

Mindez a rövid teológiai kitekintés annyiban volt szükséges, hogy belássuk: milyen elképesztő konzonanciák, évezredek áthidaló, összekapcsoló hasonlóságok, sőt egyezések vannak a különféle boldogságértelmezések között. Az egyéni és nemzeti boldogságnak többféle meghatározása létezik. Legismertebb s talán legáltalánosabban elfogadott meghatározása az egyéni jólét. Az amerikai Edward F. Diener és munkatársai voltak azok, akik kutatták a személyes jólét értelmi és érzelmi feltételeit. Szerintük az boldog, aki kielégítőnek találja az életét, pozitív érzelmeket gyakran, negatív érzelmeket ritkán él meg. Szondy Máté magyar klinikai szakpszichológus szerint az egyéni jólét három összetevője: elégedettség az élettel, a pozitív érzelmek magas szintje, a negatív érzelmek alacsony szintje. Wattermann vagy Ryan-Deci két foga-

lomra bontja a boldogságot. Az eudémonikus boldogság az, amikor a tevékenységek okoznak örömet, a hedonikus boldogság az, amikor a szükségletek kielégítése okoz örömet.

Posztmateriális értékek

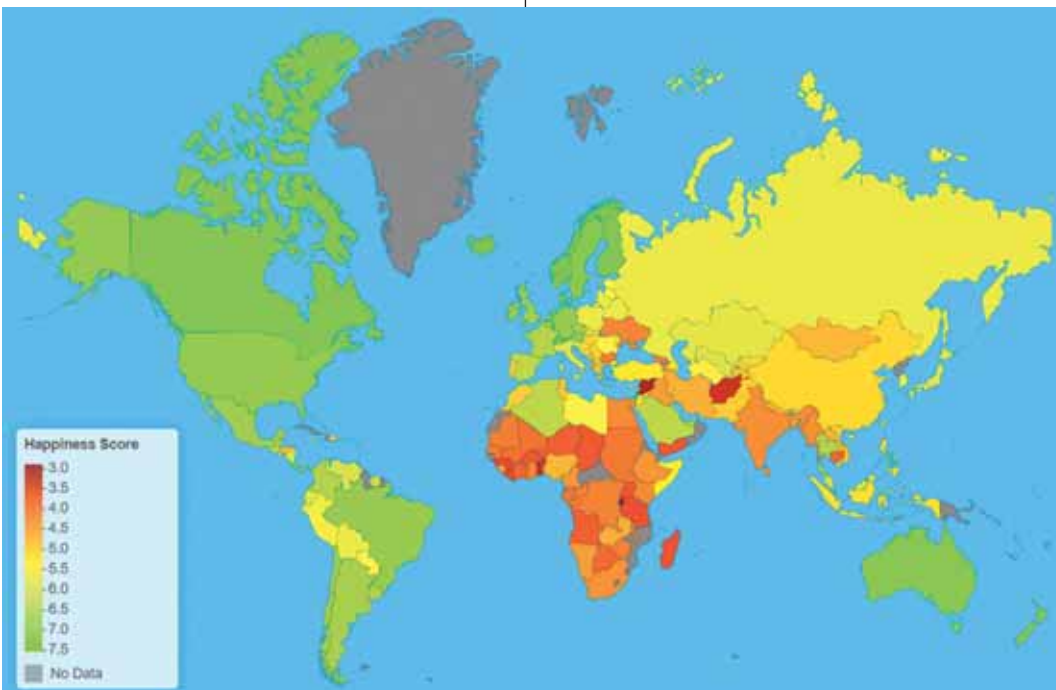
Az egyéni és a nemzeti szintű boldogságkutatással foglalkozó vizsgálódások azt mutatták ki, hogy nem a gazdasági, hanem a kulturális, nem az anyagi, hanem a szellemi javak és értékek dimenziójában kell keresni a boldogság meglétének vagy hiányának az okát.

Az sem véletlen, hogy éppen a holland protestáns alapítású egyetem, a Michigan University nagyszerű professzora, Ronald F. Inglehart és munkatársai kezdték el a posztmateriális értékek kutatását. A világ országait ők a kulturális aspektusok alapján külön csoportokba foglalták, a gazdasági és a szubjektív jóléti értékek alapján. Ennek alapján a történelmi örökség és az anyagi helyzet alapján élesen elkülönülnek egymástól a volt szocialista országok és a történelmileg protestánsként nyilvántartott országok: USA, Svájc, Hollandia, Dánia, Norvégia, Svédország, Finnország, Észak-Írország, Izland, Nagy-Britannia, Németország vagy a már sokkal vegyesebb Új-Zéland, Ausztrália, Kanada. Szorosan hozzájuk zárkozik fel Itália, Franciaország, Japán, Ausztria...

Nem az anyagi, hanem a szellemi javak dimenziójában kell keresni a boldogság okát.

Nemzetek boldogságszintjei

A szubjektív boldogságelemzés mellett nagy irodalma, még inkább jelentősége van a nemzetek boldogságszintjének, megelégedettségének, tehát belső kiegyensúlyozottságának, teljesítményeinek. A nagyvilágban folyó értékutatók egyik jelentős nemzetközi központja, a World Values Survey 2006. évi felmérése szerint a világ legboldogabb országai: Puerto Rico és Mexikó, majd utánuk következik néhány klasszikus protestáns ország: Dánia, Izland, Svájc, Észak-Írország, Írország. A világ leggazdagabb, legbefolyásosabb országai nincsenek az első tízben! Az USA a 15., Nagy-Britannia a 25., Németország és Franciaország a 26–27. helyen áll. Az sem véletlen, hogy a klasszikusan protestáns skandináv országok, de a katolikus Latin-Amerika egyes országai is az elsők között találhatóak. Egy másik, az élettel való elégedettség tízes skáláján az első helyen Costa Rica áll (8,5 pont), utána a protestáns Dánia következik (8,3), majd az ugyancsak protestáns Izland (8,2), és a túlnyomóan még mindig protestáns Svájc (8,0). Döbbenetes és komoly vizsgálódás kérdését képezheti, hogy Magyarország 5,5 pontos elégedettségi mutatóval miért foglal helyet a „boldogtalanabb” nemzetek sorában, a 84. helyen? Igaz, az előbbi adatok egy 1995-ben készült felmérés eredményeit dolgozzák fel.



Forrás: wikimedia Commons

A zölddel jelölt területeken élnek a világon a legboldogabb emberek

Mozgással a stressz ellen

Szikszai Helga gyógytornással, mentálhigiénés szakemberrel a sport szervezetre kifejtett hatásairól beszélgettünk. A szakember ugyanakkor a gyógytorna fontosságáról, a különböző életszokásokban alkalmazott kezelési módokról is tájékoztatót.

– **Annak ellenére, hogy a statisztikák és a felmérések azt mutatják, hogy az emberek igen kevés százaléka sportol, társadalmunk elhízott, mégis azt lehet észrevenni, hogy az utóbbi időben egyre többen kezdenek el sportolni vagy egészségesebb életmódra áttérni. Te hogyan látod ezt?**

– Igen, szerencsére ez így van. Lehet, hogy mindenkinek egyre stresszesebb a munkája, és ezért ezt valahogy próbálják pótolni. A sportnak stresszoldó hatása van, oldja a feszültséget és a szorongást. Sokan azért is kezdenek bele, hogy megelőzzenek bizonyos problémákat, vagy a már kialakult gondokon segítsenek. A sportnak, ha valaki jól végzi, sok pozitív hatása van mind a vérkeringésre, mind a légzésre, általa nő a tüdőkapacitásunk. Emellett a mindennapi teendőkben érezzük, hogy jobb az állóképességünk, boldogabbak vagyunk, türelmesebbek. Tehát mindenféle szempontból pozitív hatása van.

– **Mindezek mellett bizonyos mentális felüldözést is magával hoz?**

– Pontosan. Van, akik azért sportolnak – főleg nők –, hogy szépüljenek. Tehát a sport által az alakjukat formálják. Ez a nőknél eleve egy mentális feltöltődést ad: törődnek magukkal, és ha

ezeket a környezetük is visszajelzi, akkor ez pozitívan hat.

– **Azok, akik teljesen nélkülözik az életükből a sportolást, milyen hátránnyal indulnak?**

– A mozgással sok betegséget meg tudunk előzni, a legnagyobb a stressz által ingadozó vérnyomásunk. Ezt a sporttal jól lehet ellensúlyozni.



Az, aki nem végez semmilyen tevékenységet, sokkal jobban ki van téve mindenféle betegségnek. A diabétesz 2. típusára is ajánlják a sportolást. Idősebb korban is érdemes mozogni, ha valaki hajlamos a csonttritkulásra. Az ötvenéves kor után fennálló csontleépülés ugyanis a sport segítségével kitolódik egy későbbi időszakra.

A sportnak, ha valaki jól végzi, sok pozitív hatása van mind a vérkeringésre, mind a légzésre, általa nő a tüdőkapacitásunk.

Kórházlelkészek Erdélyben

• KOLOZSVÁR

Buzogány Emese, Megyei Sürgősségi Klinika
Elérhetőség: e-mail: buzoganyemese@gmail.com,
tel.: 0740-368663

Balogh Gyöngyi, Onkológia

Elérhetőség: e-mail: gybalogh@gmail.com,
tel.: 0740-295770

Erdélyi Tünde, III-as belgyógyászat

Elérhetőség: e-mail: erdelyitunde68@yahoo.com,
tel.: 0740-202151

• MAROSVÁSÁRHELY

Korodi Csaba, Megyei Kórház

Elérhetőség: e-mail: csabakorodi62@gmail.com,
tel.: 0723-331317

Lakatos Gabriella, Megyei Kórház

Elérhetőség: e-mail: lakatos.gabriella@gmail.com,
tel.: 0746-091941

• BRASSÓ

Magyari János, Megyei Kórház

Elérhetőség: e-mail: magyariioan@yahoo.com,
tel.: 0721-564553

• SZÁSZRÉGEN

Szép Ildikó, Városi Kórház

Elérhetőség: e-mail: szep.eduard@yahoo.com,
tel.: 0726-529977

• BÁNFFYHUNYAD

Lukács Margit, Városi Kórház

Elérhetőség: e-mail: lukacsmanyika@yahoo.com,
tel.: 0724-056691

• SEPSISZENTGYÖRGY

Orbán Edit, Megyei Kórház

Elérhetőség: e-mail: edit.orban@yahoo.ca,
tel.: 0729-807973

A mozgással sok betegséget meg tudunk előzni, a legnagyobb a stressz által ingadozó vérnyomásunk.

– **Hány éves kortól ajánlott a sportolás és annak milyen formája?**

– Már a pici babáknál divatba jött az úszás, a babaúszás, később az ovis tornák, ahol már az egyensúlyra, a testtartást javító, erősítő gyakorlatokra összpontosítanak. Ekkor azonban még játékos formában: inkább arról van szó, hogy az ovisoknál irányított mozgások legyenek. Iskoláskorban a fiatalok átváltak az ülő pozícióra: a suliban 5-6 vagy annál több órát ülnek, majd otthon szintén ülnek, amikor a házi feladatokat készítik, majd jön a tévézés és internetezés, ahol szintén ülnek. A sok mozgásból, amit az óvodás időszakban végeztek, belesöpöppennek egy nagy passzivitásba. Ilyenkor szokott az történni, hogy eldeformálódnak a csontok, sokan súlyos gerincferdüléssel bajlódnak, amin már csak gyógytornával lehet segíteni. Ebben a korban fontos a megelőzés.

– **Egyesek légből kapott kifogásokkal takaróznak, amikor arról kérdezik őket, miért nem sportolnak. Másokat azonban testi rendellenességük gátolja a sportolásban. Mindenki képes elfoglaltságot találni magának, ami a szervezetének megfelel?**

– Mindenképpen igen, csak hogy ehhez már orvosi vélemény kell. Ilyenkor gyógytornásznak vagy más szakembernek a segítségére van szükség. Ezen belül is rengeteg variáns, lehetőség van.

– **Gyógytornászként mi a feladatod?**

– Gyerekgyógyászatban és ortopédiában dolgozom. Utóbbiban friss operációk után vezettem végig a rehabilitációt, hogy a páciens térjen vissza a normális életviteléhez. A gyerekeknél megelőző és fejlesztő tornát tartok. Ebben az esetben a gyakorlatokat játékosan kell felépíteni, fontos, hogy a gyógytorna pozitív és számukra nem ismeretlen környezetben történjen, az idegen környezet ugyanis nehézséget okozhat. Mindkét szakterületen igen hamar látszanak meg a pozitív eredmények.

– **A hivatásos sportolók körében mennyire van jelen a gyógytorna?**

– Minden hivatásos sportoló mellett ott áll egy gyógytornász, gyógymasszőr. A teniszezés például nagyon egyoldalú mozgás, ezért magas a deformitás veszélye, hamar meghúzódhat az illető izma, így nélkülözhetetlen a gyógytorna.

– **Hogyan függ össze a gyógytornával és a sporttal a mentálhigiénia?**

– Mondják, hogy ép testben ép lélek. Tehát a mozgás mindenre pozitív hatással van. Ezt lehet végezni egyéni szinten vagy csoportosan. Már az a tény, hogy közösségben lehetünk, támogatja a mentális frissességünket: ha kis-kiszellőztethetjük a fejünket, már mentális feltöltődésben lehet részünk. Minél többet sportolunk, annál fittebbnek és üdőbbnek érezzük magunkat.

Tizenöt éves az Agnus

Fennállásának 15. évét ünnepelte egyházkerületünk rádiója, az Agnus. Az ünnep alkalmával gulyásfőzéssel, koncerttel várták a hallgatókat a kolozsvári Életfa Családsegítő Egyesület tágas udvarán.

A 2002 karácsonyán indult rádió ajándékként érkezett a hallgatók számára, de mivel karácsonykor csak a Megváltó születését ünnepeljük, a rádió születésnapját mindig a következő évben tartják. A hitmélyítő műsorok mellett kulturális összeállításokat is készítenek, így a

születésnap események is mindig valamilyen tematika köré épülnek. Idén a rádiósok majálist szerveztek, így laza gulyásevés mellett igyekeztek közösségépítő játékokba is bevonni a résztvevőket.

Adorjáni László lelképásztor, a rádió alapítója az egyházi rádiózásról szólva elmondta, a cél az, hogy Isten megszólaljon az otthonokban és főleg a legmeghittebb otthonban, a lelkünkben. A nap folyamán a Laudate együttes dicsőítő énekei színesítették a programot. Egy lelkes ado-

Az elmúlt másfél évtized bővelkedett nehéz pillanatokban is, de az Úr segítségével mindig sikerült megoldást találni.



mányozó elektroakusztikus gitárt ajánlott fel a rádióknak, és arra kért, hogy dicsőítő énekeket népszerűsítő játékot szervezzenek, a hangszer pedig sorsolják ki a résztvevők között.

„Az elmúlt másfél évtized bővelkedett nehéz pillanatokban is, de az Úr segítségével mindig sikerült megoldást találni. A nehézségek jobban megerősítettek a hitben és elszántságban. A rádió élete az elmúlt években a folyamatos megújulásról szólt. 2015-ben az egyházkerület jóvoltából új stúdióba költöztünk, a tavalyi év folyamán pedig sikerült a rádió teljes eszközparkját felújítani. Idén elsőként versrovatunk újult meg, Marosán Csaba színművésszel együttműködve naponta olyan verseket sugárzunk, amelyek valamilyen módon kapcsolódnak az illető dátumhoz. De hamarosan új műsort is indítunk, amelyben a mai kiismerhetetlen világpolitikai helyzetben kívánunk hasznos útmutatást nyújtani elismert politikai elemzők segítségével” – mondta Szegedi Csaba igazgató. Az Agnus Rádió az FM 88,3-an hallgatható Kolozsváron és környékén, valamint interneten és telefonon is.

Megtartó ismeret

1. | A könyv az Erdélyi Református Presbiteri Szövetség kérésére, az egyházkerület megbízására készült azzal a céllal, hogy kézikönyvként szolgáljon az erdélyi presbiterek számára, amelynek segítségével egyenes, kerek válaszokat fogalmazhatnak meg a vitatott témák kapcsán. A szerző is rámutat: a református egyház túlságosan a lelkészre támaszkodik, a könyv pedig eszköz arra, hogy ne csak a lelkésztől várják a válaszokat, ne csak ők legyenek a mindentudók a gyülekezetben, a presbiterek is legyenek felkészült munkatársak. A kötet esszéket tartalmaz, amelyek aktuális kérdéseket vesznek sorra. „A szöveg nem kertel, nem arról szól, hogy az emberek vétkeikben, gyarlóságaikban megnyugodjanak, hanem prófétai őszinteséggel mond ki dolgokat, tesz fel nehéz kérdéseket, amelyek szembesülésre kényszerítik az olvasót. Ugyanakkor ez az őszinteség nem tapintatlan, nem bántó, nem érzi kioktatva magát az ember,



Nagy Alpár Csaba, Visky Béla és Adorjáni Zoltán

vagy azt, hogy ítélkeznek fölötte, de mélyen elgondolkodtat. A szövegekből sugárzik egy erős empátia az emberi gyengeséggel, krízishelyzetekkel, a nyomorúsággal szemben” – fejtette ki Nagy Alpár, majd hozzátette, Visky Béla úgy ír az igazságról és arról, aki az Igazság, hogy közben nem riad vissza a meséléstől.

A szerző elmondta, az érintett témák között sok írás személyes tapasztalatból született, több helyzetet ő maga is mélyen átélt, megszenvedett vagy örült neki. De olyanok is előfordulnak, amelyeket konkrétan nem élt át, mégis megélt. Rámutatott: „az öntudatom egyik alappillére az, hogy bárkik lennénk ezen a földön, bármilyen hittel vagy hitetlenséggel, mi, emberek ugyanannak az alapvető sorsközösségnek vagyunk a tagjai.”

B. G.



Fotók: Kiss Gábor

ÜZENET

ISSN 1223-8848

Az Erdélyi Református Egyházkerület gyülekezeti lapja

A szerkesztőség címe: 400158 Kolozsvár, Eötvös utca (str. Constanța) 1-3. sz.

Telefon: 0731-019404 • Drótposta: uzenet@reformatus.ro

http://www.reformatus.ro/uzenet.html • Főszerkesztő: Somogyi Botond

Kéziratot nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. • A lapban megjelent cikkek nem feltétlenül a szerkesztőség véleményét tükrözik.

Tipográfia: IDEA PLUS

Készült az Erdélyi Református Egyházkerület Misztótfalusi Kis Miklós Sajtóközpontjának nyomdájában • Felelős vezető: Dávid Zoltán

