

LÉPCSŐK



XIII. évfolyam 1. 2. szám

2013. január 6.

A kerepesi római katolikus egyházközség lapja



A tartalomból: Erények és életmód

Don Bosco Szaléziak

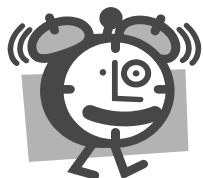
A gyermek a család tűnethordozója?

Böjt - a test imája

Hogyan lettem katolikus?

Szentmise szándékok január hónapban

1.	+Gazdag Istvánné Ágh Anna és +Szülei	(8.00)
	(11.00)
	+Jancsó Mihály és +Szülei	(18.00)
2.	
3.	Hálából születésnapon	
4.	
5.	
6.	+Konsai József és +Szabó Győző	(8.00)
	(11.00)
	Édesapáért - a Szűzanya közbenjárásáért	(18.00)
7.	
8.	
9.	
10.	Hálából	
11.	
12.	A Szűzanya tiszteletére	
13.	Beteg Édesanyáért és Édesapáért	(8.00)
	(11.00)
	(18.00)
14.	+László	
15.	+Hovanyecz Istvánné Csepeli Anna 1. évf. és összes +Hozzá tartozó	
16.	+Fera István	
17.	+Hitkó László és +Szülei	
18.	Élő Piroskáért - hálaadásul	
19.	
20.	+Pócza János és +Szülei	(8.00)
	(11.00)
	+Huszka István, +Szülei és összes +Hozzá tartozó	(18.00)
21.	+Szépvölgyi János és +Felesége	
22.	
23.	
24.	+Gubcsó Mihály 20. évf.	
25.	+ifj. Persa József, +Édesapja és +Péter fia	
26.	+Varga József föesperes évf.	
27.	Az egyházközség januárban +Híveiért	(8.00)
	(11.00)
	+Hoffmann János, +Hoffmann Jánosné, +Hoffmann Ottó és +Nagyszülők	(18.00)
28.	
29.	
30.	Élő és +Ignácok	
31.	+Barka József, +Szülei, és +Hozzá tartozók	



Gondolatébresztő...

Gondolatok egy újév hajnalán!

Csodálom Jézus Krisztust ahogyan a földre jön és saját kezébe veszi a dolgokat. Nem mást küld, hogy Ő fáradt cinizmussal, a mennyei trónusán ülve, szemlélje és kommentálja az emberiség vergődését. Ő közénk jött és szembemegy az akkori világ sodrásával, az erőszakos, kapzsi, lusta, élvhajász semmittevással. Utat keres, építkezik, társakat gyűjt, megtanítja őket csendben lenni, befelé fordulva imádkozni, felfedezni a mennyei Atya, vágyaink által szívünkbe irt álmait. Naponta útra kel, bejárja a szülőföldjét, bátran nyíltan szóba áll az emberekkel, meghallgatja őket, vigasztal, bátorít, segít. Egyetlen kérdés, egyetlen gond se jelent számára akadályt, lendületesen felvállalja azokat és megoldja. Nem gyűjt kincseket, vagyont, nem áll be egyetlen politikai irányzatba sem, szabadon szól, hiszi, hogy jósága, szeretete az egész világot megmozgatja.

Egyszóval Jézus él, alkot és szeret, megy előre! Már önmagában ezért a tevékeny, lendületes életéért, én Jézus Krisztus mellé állok.

Olyan döbbenetes látni, hogy sok-sok ember csak a saját pitiáner szórakozásáért mozdul meg. Csak korlátolt létének a fenntartását vállalja, önmagáért él, és nagyon sokan még azt is csak ímmel-ámmal teszik...

Annyira szeretném ezeket az embereket felrázni, rádöbenteni arra, hogy drága egyetlen életüket pocsékolják el.

Hogy lehetne az embereket a félnék, helybe tipegő, önzés burkában besavanyodott életükből kimozdítani? Felszabadítani a szeretet, az alkotás, a valós létezés csodálatos szép világára? Hogy tudnám elmondani érthetően, megmutatni azt a tiszta örömet, mely melyet a szeretet útján, botladozva is, de elinduló ember meg tapasztalhat? Lehet, hogy izgalmas egy számítógép előtt ülve vezetni egy autót, szimulált hajtűkanyarokat bevenni, de mennyivel izgalmasabb, becsületes munkád gyümölcseként megvásárolt autódat vezetve családodnak megmutatni gyermekkorod szép, mesés tájait. Lehet bekeseredve, szárny szegetten reménytelenségbe ostromozni, ezt a világot, de mennyivel jobb leülni és megfogalmazni egy verset, egy gondolatot, mely mind egy langyos szellő belekapasztkodik embertársad, csüggedten logó vitorlájába, és elindítja őt a reális létezés hatalmas óceánján. Jó dolog megérezni a kis magban feszülő élni akarást és azt szelíden jó földbe tenni, a szerető szolgálat alázatával öntözgetni. Jó dolog meghallani egy kis gyermek, ki sem mondott panaszát és egy otthon, intézményecske létrehozásával, óvodával, gyermekvédelmi központtal válaszolni, a kibontakozás utáni néma vágyra. Jó dolog mind egy láthatatlan angyal e világon keresztül suhanni, itt-ott csendesen megállva, az életet szolgálni, szeretni az alkotás Istenét.

Nagyon jó dolog élni és alkotni! Ha az Isten maga mondaná, hogy nincs túlvilág, és nem tartják számon a szeretetből adott pohár vizet, a jó szót, a lehajló gyöngédséget, a másokért végzett munkát, én akkor is ezen az úton mennék tovább, mert jó dolog jónak lenni, alkotni, a létezés örömét megosztani embertársaiddal. Jó dolog a kis homokból várat építeni, a téglából templomot az Istennek, otthont az embereknek. Jó dolog a földet feltörni, és tarka virágot, hatalmas fákat ültetni csak úgy, hogy legyenek, hogy létükkel tanúskodjanak az élet, a kibontakozás, a folyamatosan mozgásban lévő Isten irántunk való végtelen szeretetről.

Megéri?

Építéd, szépítéd a világot, és észre se veszed, magadat építéd, bontakoztatod ki, minden egyes kapavágás, nemcsak a földet teszi lakhatóbbá, hanem te magadat is. Mindennapjaid szeretetének tüzeiben kiégő tégláidból nemcsak kint a világban épül ház, otthon a családot-

nak, hanem belülről építkezve megszületik benned, a családjáért felelős felnőtt, az apa, ki életet ad. Csodálatos életet adni, gyermeket szülni, és azt becsülettel, türelemmel az öntudatra ébredésig felnevelni, majd imádságos szeretettel az ő útját mindvégig egyengetni, és öreg fejjel az általad ásott kútból felbukkanó tiszta vízben megmosakodni. Te ástad a kutat, de annak, életet adó tiszta vizét nem te teremtetted, általad születik valami, ami nem te vagy, mely életet ad sokaknak, s melynek tükrében megláthatod végre te is az igazi szép arcodat.

Persze, hogy megéri a teremtő Istennek társává válva magadat e világban kiteljesíteni. Semmiből, a végtelen létbe felnőni, úgy lenni hatalmas fává, hogy forró nyarakban érett magva id ezreiben, erdővé válsz.

Minden egyes perc, óra mit Isten jóságosan neked adott, s melyet te jószándékú munkával, alkotással nem kamatoztatsz, melyet a semmittevés, az önsajnálát, a meddő poénkodás, a helyben topogás céltalan kocsonyájában töltesz, elvesztett, soha vissza nem térő lehetőség. Tiszta szívemből sajnállak téged, ki évekig célozgat, de nem mered meghúzni a ravaszt. Igen sajnállak téged ki olyan szellemi, lelki, anyagi erőket gyűjtesz, melyekből nem épül, vers, szerelem, ház, haza, melyek csak poros raktárrá teszik életed, s téged értelmetlen limlomjaid őrzőjévé, egy karikás szemű, betörőktől rettegő éjjeli őrre.

Mi vagy te?

Egy szárnyatlan sas, a porban kapirgáló tyúkok között? Nem haragszom rád, csak szánlak, mind azt a vándort, ki balgán megáll és tikkadtan szomjazik az életadó kút mellett. Izgalmas, érdekes az élet, és ne azért buggyanjon ki szívedből a dal, mert általa unatkozó emberek sztárja lehetsz, hanem csak azért mert jó énekelni, társa lenni a korán kelő pacsirtának, ki dalával ébreszti a hajnalt, és a vándort. Jó alkotni, a vásznon megragadni egy mozdulatot, egy csak általad megsejtett hajlatát a tájnak, és azt amit csak te egyedül látsz, alkotó munkáddal alázatosan láthatóvá tenni az egész világnak. A mozgásban lévő Istennek szolgálja vagyok. És mint a gyermekkorod játékában, a szaladó gyermek, szeretnélek életadó simogatással megérinteni, hogy életed legyen, és te is mozgásba lendülj, hogy merj magadba fordulva álmokat látni, és azokat társakat keresve bátran megvalósítani. Megtapasztalni azt, hogy milyen csodálatos társa lenni a világot, tiszta, szép vágyaid által beléd irt irányban tovább teremtő Istennek.

Krisztus, Isten reális válasza volt az emberiség évezredek adventjére. Jézus léte örök válasz, nem csak a megannyi miéltre, hogyanra, hanem a te alapvető örök kérdéseire is.

Az élő hit, az erőt adó remény válságban van, és persze ez újabb és újabb politikai, gazdasági kríziseket szül.

Hogyan tovább?

Hiszem, hogy a világ megannyi kérdésére a válasz benned van, te magad vagy a válasz, melyeket a benned feszülő tiszta vágyakban, álmokban találhatsz meg. A kérdés az, hogy mersz-e magadba nézni, mered kimondani, megfogalmazni a végtelen utáni tiszta sóvárgásaidat? Mered félrelökni, a kufár, csak a vagyonukat halmozni akaró kereskedők csillogó reklámjait, és kimondani mindazt miért érdemes élned, dolgoznod, meghalnod? Mered alázatos partnerségben Istennel tovább teremteni ezt a szép világot? Mersz a gondolkodó, kereső embertársaid sorába állni, hogy te is akár egyetlen dallammal gazdagabbá tedd magadat, és társaidat? Mersz a holnapban nézni, és Isten simogató válasza lenni?

Mersz újból útra kelni? Mosolyogva az emberek kérdéseire, kéréseire, megnyugtató válasz lenni? Egyetlen dolgot kívánok az új esztendőbe: Merj ezekre a kérdésekre bátran IGENT mondani! (Csaba t.)

Erények és életmód

Benjamin Franklin számadása életéről (részlet)

Úgy kívántam élni, hogy ne vétsek soha, s legyőzzem a természeti hajlam, szokás és társaság kísértéseit. Mivel tudtam, vagy legalább azt hittem: tudom mi jó s mi rossz, elgondolkodtam miért is ne cselekedhetném mindig az egyiket és miért ne kerülhetném el a másikat messzi. Azonban hamarosan látnom kellett, hogy nagy fába vágtam a fejszemet. Míg minden igyekezetemmel egyik hibámat tartottam szemmel, észrevétlen becsusszant a másik; a szokás rajtaütött a figyelmetlenségen; a hajlandóság néha erősebbnek bizonyult a megfontolásnál. Végül megbizonyosodtam afelől, hogy magammal kötött elvi megállapodásom, mely szerint az erkölcsösség egybevág legszemélyesebb érdekeimmel, nem elegendő ballépéseim megakadályozására; megcsontosodott rossz szokásokat kell letörnöm, majd jókat megszereznem és elplántálnom, mielőtt viselkedésem egyenletes helyességében megbízhatnék. E célból a következő módszert dolgoztam ki.

Tizenhárom erény címszavába gyűjtöttem mindazt, amit magam elé mint szükségeset vagy kívánatot tűztem, majd minden címszóhoz mellékeltem egy rövid utasítást az erény mibenlétéről. Az erény címszavai s a hozzá fűzött címszavak így hangzottak:

- 1. MÉRTÉKLETESSÉG - Ne egyél a tunyulásig, ne igyál a részegségig.
- 2. CSÖND - Csak úgy szólj, ha a magad vagy mások javát szolgálod; kerüld a fecsegést.
- 3. REND - Legyen meg minden holmid helye; legyen meg minden tevékenységed ideje.
- 4. HATÁROZOTTSÁG - Határozz mit kell tenned; hiánytalanul tedd meg, amit elhatároltál.
- 5. TAKARÉKOSSÁG - Csak úgy költs, ha mások vagy a magad javát szolgálod; ne pocsékolj.
- 6. SZORGALOM - Ne veszíts időt; hasznos dolgon munkálkodj mindig; mellőzz minden fölös tevékenységet.
- 7. ŐSZINTESÉG - Bántó módon senkit félre ne vezess; jámboran s méltányosan gondolkodj, s ha szólsz, e képen szóljál.
- 8. IGAZSÁG - Senkit igaztalanul meg ne sérts; iránta való kötelességed el ne mulaszd.
- 9. MÉRSÉKLET - Kerüld a végleteket; de légy türelmes a legvégső határig azok iránt, akik megsértenek.
- 10. TISZTASÁG - Ne tórd sem tested, sem ruhád, sem környezeted tisztátalanságát.
- 11. NYUGALOM - Állj ellent az apró bosszúságnak; a hétköznapi és elkerülhetetlen hibák ne zavarjanak.
- 12. MAKULÁTLANSÁG - Ritkán élj a kéjjel; céljának egészségedet vagy a nemzést tekintsd; csömörig, erőd fogytaig, mások vagy magad békéjének, jó hírének rovására ne űzd.
- 13. ALÁZAT - Kövesd Jézust és Szókratészt

Lévén szándékom mindezen erényekből életmódot formálni, úgy véltem, nem volna tanácsos, ha figyelmemet egyszerre osztom meg valamennyi között, hanem egyenként építem őket életembe; s mikor az egyik már véremmé vált, akkor térek a másikra, és így haladok

tovább, míg végére nem járok mind a tizenháromnak. Minthogy pedig némely erények előbbi elsajátítása könnyítheti dolgomat a továbbiakban, e célszerűségi sorrend szem előtt tartásával formuláztam meg az erények lajstromát.

Elsőnek állítottam a *Mértékletesség*-et, mert az elmében hűvös tisztaságot teremt, mely oly fontos, ha résen kell állnunk megcsontosodott szokásaink szüntelen vonzása és az örökös kísértések ellenében. Emez erény teljes birtokában könnyebb megfelelni a *Csönd* parancsolatának. Vágyam az volt, hogy tudásom is gyarapodjék, míg erényeimet öregbítem, és megdölgvén, hogy a beszélgetések során több tudományra tehet szert az ember a füle, mint a nyelve útján: igyekeztem tehát letenni a fecsegés, szójátékfaragás, tréfálkozás szokásáról, mely csak a semmirevaló társaság előtt kedves, épp ezért az erények sorában második helyre a Csönd-et tűztem. Ettől, s a soron következő *Rend*-től reméltem, hogy több időt biztosítanak mind erénytervezetem valóra váltásához, mind tanulmányaimhoz. Ha pedig a *Határozottság* egyszer véremmé válik, megerősíti majd akaratomat a további erények birtokba vételéhez; *Takarékosság és Szorgalom* megszabadít megmaradt adósságaimtól, majd jóléthez és anyagi függetlenséghez segítvén megkönnyíti az *Őszinteség és Igazság* gyakorlását, etc., etc.

Majd eszembe vettem, hogy Püthagorasznak az Arany Versek -ben adott tanácsához híven önvizsgálat volna szükséges naponként; ehhez pedig a következő rendszert dolgoztam ki. Kötöttem egy kis könyvet, melyben minden erénynek külön lapot nyitottam. A lapokra hét-hét hosszanti vonalat húztam, megjelölvén mindegyiket egy-egy erény kezdőbetűjével. E keresztvonal mentén, a hét megfelelő napjánál kis fekete ponttal jelölhettem, milyen hibát találtam a napi önvizsgálat során.

Úgy határoztam, hogy egyheti szigorú figyelmet szentelek minden soron következő erénynek. Ilyenformán az első héten legfőbb gondom az volt, hogy legcsekélyebbet se vétsem a Mértékletesség ellen, a többi erényt pedig sorsára bíztam, csupán a táblázaton jelöltem esztéknként a nap egyéb vétkeit. Az első héten sikerült is tisztán tartanom első soromat, melyet az M betű jelölt, s föltehettem, hogy az erény immár szokássá erősödött bennem; megkíséreltem tehát figyelmemet a második erényre terelni, hogy a következő héten már a két első sorom tisztán álljon. Ily módon járván az erények végére, egy tanfolyamot tizenhárom hét alatt fejeztem be, s minden évben négy tanfolyamra jutott idő. S miként a kertész sem esik a gyomlálásnak kert szerte, mert erejéből nem telnék minden dudvára-gazra, hanem sorra veszi az ágyásokat, hasonlóképpen reméltem bátorítást és erőt a lapok fokozatos megtisztulásától az erényekben való öregbedésemhez, míg majd néhány tanfolyam után boldogan lapozgathatok makulátlan könyvemben naponkénti önvizsgálataim során.

“... a beszélgetés legfőbb célja mégis, hogy tudassunk vagy tudomást szerezzünk, továbbá, hogy szórakoztassunk és meggyőzzünk. Ilyenformán óhajom az, bárha a jó szándékú, eszes emberek ne veszítenének jó szándékaik erejéből azáltal, hogy támadó határozottsággal formuláznak, mert csak utálatot gyűjtenek fejükre, ellenséget szereznek és tulajdon beszédük végső értelme ellen fordulnak, azaz sem szórakoztatók nem lesznek, sem új tudomásokkal nem szolgálnak.

Mert ha kioktatás volt is a cél, a kifejtés módjának feltétlensége viszályt szül, és gátlója a figyelmes meghallgattatásnak is. Ha pedig okulást kívánsz mások tudományán, mégis szilárd véleményedet hangoztatod, az olyan szerény és értelmes emberek, akik a vitáért nem lelkesülnek, meghagynak tévedésedben békével.” (Benjamin Franklin)

Megvan-e még?

Testvér! Megvan-e még:
az első szeretet
lánggal égő tüze?

A bűnbocsánat nagy
és tiszta öröme?

Isten ajándéka,
a hit nagy ereje?

A feltámadott Krisztus
áldott békessége?

Testvér! Megvan-e még:
a világosság, mit

Ő gyújtott szívedben?

Neved beírva az

Életnek Könyvében?

A Bárány vérében
mosott fehér ruhád?

Reménységed, hogy majd
megkapod koronád?

Testvér! Megvan-e még?

Groska József



Vágy és öröm

Minden vágyadnak eleget tenni: ez az emberi élet legnagyobb művésze. Akinek sikerül, az boldog. Ehhez azonban fontos, hogy kevés vágyad legyen. A vágy az emberi lélek növényzete. Gyökere van, szára, és csúcsán időnként kivirágzik az öröm.

Minden gyökérnek az a célja, hogy virágot hozzon. Azonban a jó kertész gondosan ügyel kertjének növényzetére. Csak olyan növényt enged meghonosulni benne, melynek virágai szépek és illatosak. Vagy melyek kellemes ízű gyümölcsöket teremnek. Dudvát, gyomot nem tűr meg maga körül. Olyan növények gyökerét sem ülteti el, melyek fejlődéséhez a kert fekvése és éghajlata nem alkalmas. Melyeknek kivirágzásához esélye nem lehet. Így tesz az okos és jó kertész.

Légy tehát okos és jó kertésze a lelkednek. Örvendj a hóvirágnak, az ibolyának és a búzavirágnak. Az erdő csöndjének. Ha egyedül vagy: annak, hogy egyedül lehetsz. Ha nem vagy egyedül: annak, hogy nem kell egyedül légy. Vágyódj arra, amit a holnap hoz, és örvendj annak, ami ma van.

Minden talajban megterem valamiféle virág. Minden napnak van valamilyen öröme. Neveld rá a szemedet, hogy meglássa azt.

Az várakozik, aki szeretne valamit kapni

A beteg vár az orvosra, mert meggyógyítja. A bűnbánó vár a papra, mert meggyón-tatja. Az ügyfél vár a hivatalban, mert igénybe vesz valami szolgáltatást. Az utas vár a vonatra, mert gyalog nem tudna messzire elmenni. A vizsgázó vár a vizsgáztatóra, mert megadja neki a végzettséget.

Mindenki, aki valamire vár, azért teszi, mert rászorul valami többre.

Akire sokan és sokat kénytelenek várni, könnyen eshet abba a hibába, hogy elkezdi tudatosan várakoztatni az embereket.

Isten az egyetlen kivétel mindkét szempontból. Ő nem azért vár, mert híjával van valaminek, hanem azért, hogy adjon, és Isten soha senkit nem várakoztat. Ha azt érezzük, hogy Isten nem válaszol, arról csak mi tehetünk, mert még nem tudunk eléggé olvasni a jeleiből. Másrészt Isten nem válaszol mindenkinek ebben az életben, hanem az örök életben tapasztaljuk meg válaszait. Ha mindenki mindenre e világban kapna választ, nem volna értelme az örök boldogságnak.. (S J)

Gyógyíts meg engem Uram!

Uram, hiszem, hogy Te teremtettél, és hiszem, hogy ma is szeretsz engem.

Egészen átjár, és körülvesz a Te teremtő energiád, erőd, és szereteted, a jóság és a szépség hatalma. Jöjj a Te gyógyító erőddel és ajándékozz meg testem és lelkem egészségével!

Néha a gyermekkor zavaraitól szenvedek: a hiányos odaadás, a kevés szeretet, de saját hibáim és kudarcaim miatt is.

De hiszem, hogy Te mindent meg tudsz bocsátani és mindent képes vagy meggyógyítani. Segíts, hogy ne szenvedjek többé a keserű érzésektől és élményektől! Szabadíts meg engem Szentlelked által minden negatív tapasztalattól és rossz emléktől! Adj nekem új jövőt, az öröm és a biztonság új érzetét, új kapcsolatot Veled és felebarátaimmal! Engedd, hogy átéljem gyógyításod valóságát és teljességét! Uram, bízom segítségedben. Gyógyíts meg és fordíts magad felé engem! Ámen!



Szentírási idézetek a Hit Évében:

"De ti szeretteim, ti szent hitetek alapján épüljetek fel; imádkozzatok a Szentlélekben, tartsatok ki az Isten szeretetében, és várjatok Urunknak, Jézus Krisztusnak örök életet szerző irgalmára." /Júdás 20-21/

"Ha csak a ruháját érintem is, meggyógyulok." /Márk 5,28/

Csak Isten kegyelméből

Egy ember a mennyország küszöbére kerül. Szent Péter leül vele szemben:

- Kicsit modernizáltuk az eljárást, 100 pontot kell gyűjteni, tudod, mint a tévés vetélkedőkben.
- Rendben, értem. Kezdhetjük!
- Szerinted mivel lehet pontot gyűjteni?
- Hát, tízparancsolat?
- Remek!
- Nos, sosem paráználkodtam. Volt egy feleségem, vele éltem le az életem, hűségben. 5 évig udvaroltam neki, azalatt csak a kezét fogtam meg. Semmilyen tiltott fogamzásgátlást nem követtünk el, 12 gyerekünk született...
- Rendben, ismerem a sztorit. Egy pont!
- Hmm... Ja igen, mindig jártam misére, minden nap, nem csak vasárnaponként! Na jó, egyszer nagyon lázas voltam, akkor kimaradt egy hét, s háromszor el is késtem az Evangéliumról...
- OK, láttalak, ráadásul oda is figyeltél. Ez is egy fél pont!
- Másfél pont??? ... Hát akkor én itt biztosan nem fogok bemenni... Esetleg Isten kegyelméből...
- Rendben, 98,5 pont!

LELKI CSÖNDRE VÁGYOM

*Én Istenem, lelki csöndre vágyom,
Templomod az, ahol megtalálom.
Lelki fülem ott Rád hangolódik,
s bennem a sok bűn-görccs feloldódik.*

*Körülöttem zajlik a bűn-tenger:
Csöndes sziget, Uram, te légy bennem,
Ahol fáradt lelkem felüldülhet,
s újabb harcra áldást, erőt nyerhet.*

*Megfáradtak nálad felüldülnek,
erőtlenek új erőre lelnek.
Bűnüldözött lelkek menedéke
Nálad van az örök csönd, a béke.
(Pecznyik Pál)*



DON BOSCO SZALÉZIAK - 100 ÉVE MAGYARORSZÁGON

Szalézi Társaság

A rend hivatalos elnevezése: Don Bosco Szalézi Társasága vagy Don Bosco Szaléziak, megalakult 1859-ben Torinóban, pápai jóváhagyást kapott 1874-ben. A rend alapítója Bosco Szent János (Don Bosco, 1815-1888), 1934-ben avatta szentté a katolikus egyház. Rendjét Szalézi Szent Ferencről nevezte el, akinek nagy tisztelője volt.

SDB rövidítés jelentése: Salesiani di Don Bosco, azaz Don Bosco Szaléziak

Az alapító jelszava: "Da mihi animas, cetera tolle!" - "Adj nekem lelkeket (Uram), minden mást vegyél el!" A Szalézi Társaság legfőbb tisztségviselője don Pascual Villanueva Chávez szalézi egyetemese főnök.

A Szalézi Társaság apostoli célja: az ifjúság oktatása és nevelése iskolákban, szakiskolákban és különféle ifjúsági intézményekben. A szalézi közösségek életét jellemzi az egyszerűség, a derűs légkör, az evangéliumi merészség, az alkotókedv, a mély lelki élet és az ebből fakadó öröm.

A Szalézi Család ágai Magyarországon: Szalézi szerzetesek SDB; Segítő Szűz Mária leányai Don Bosco nővérek FMA; Szalézi Munkatársak Egyesülete SSCC; Don Bosco Volontáriák VDB. A szalézi nevelés módszere az úgynevezett "megelőző módszer".

A szalézi szerzetesek magyarországi letelepítéséhez szükséges előkészületeket már Don Bosco első utóda, Rua Mihály megkezdte. Magyarországon intézményesen csak Csernoch János hercegprímás hívására 1913-ban Péliföldszentkereszten telepedtek le.

A magyar szaléziak honi működésük első tizenöt esztendejében bármennyire viharos politikai szelek fújtak is, nagyon szépen fejlődtek. A kezdeti nehézségek leküzdése után másfél évtized alatt hét önálló házban telepedtek meg és kezdték el, illetve folytatták az ifjúság- és gyermekmentő munkájukat, különös tekintettel a szegény sorsú és árva ipari tanulóakra, akiknek segíteni igyekeztek iskoláikban, oratóriumokban és munkahelyek biztosításával. *2013 - a szaléziak ünnepi esztendeje, törekvés és igény a szaléziak százéves magyarországi történetének bemutatására, a számvetésre és a következő évtizedeket megalapozó hivatásgondozás erősítésére.*

Az első szaléziak 1913. november 6-i péliföldszentkereszti letelepedését követően nehézségekkel és örömmel teli út vezetett az 1929-es tartományi önállósághoz, onnan a szétszóratáshoz, majd az újjáépüléshez, s a mához. A jubileumi programsorozat ennek az útnak és küldetésnek a legfontosabb állomásait mutatja be: az alapítás történetét, a magyar tartomány hivatásbeli gyarapodását és ifjúságpasztorációs munkáját, az oktatás és a nevelés területén elért eredményeit. Kiemelt figyelmet fordít a szaléziak bátor helytállására és kitarására az üldözések idején: az 1953. június 8-án kivégzett Sándor István vértanúra, az összevert Dániel Tiborra és Bús Jánosra, a bebörtönzött Szitkei Károlyra és Ádám László tartományfőnök atyára. Ők bár meghaltak, de a centenáriumi esztendőben is üzennek nekünk; emlékük és alakjuk ott lesz a január 26-i hivatalos nyitóünnepségen a Szent István Bazilikában és a Budavári Palotában. Róluk is szól az ekkortól kézbe vehető, olvasható díszalbum, a Budapesti Történeti Múzeumban ezen a napon megnyíló kiállítás, valamint a február 22-én a Terror Háza Múzeumban megrendezésre kerülő emléknapi. *A Don Bosco ünnep és a centenáriumi év ünnepélyes megnyitása január 26 -án szombaton lesz Budapesten, a Szent István bazilikában 10.30-kor. A szentmisét bemutatja Erdő Péter bíboros, prímás, a jubileumi események fővédnöke.*

Sütőtök: aranyszínű csemege

Nem is tudja, mi a jó, aki lenézi, szegényes eledelnek tekinti! Az érett, jól sült sütőtök a legfinomabb téli csemegék egyike, ráadásul minden ízében egészséges táplálék is.

A sütőtök őshazája Közép- és Dél-Amerika trópusi része, az inkák, a maják és az aztékok jellegzetes táplálékai közé tartozott. Amerika felfedezése után került Európába, hamar közkedvelté vált. A XVI. század óta ismert és termesztett növény Magyarországon is. A magja nagy mennyiségű olajat tartalmaz, a 30-38 százalékot is eléri.

Tápértéke nagyobb, mint a spárgatöké, szénhidrátartalma, karotin- és C-vitamin tartalma is felülmúlja a többi tökfajtát. Energiatartalma 80 kcal/100 gramm, 16,5 g szénhidrát van 100 grammjában. Fehérje, rost és zsírtartalma elenyésző, *annál gazdagabb a különböző, A-, B1, B2, B3, B6, C, E vitaminokban, folsavban és pantotén savban. Karotin tartalma például 4 mg, C vitaminból 24 mg-t találhatunk benne, E-vitaminból pedig 1,1 mg-t. Ásványi anyagok bő forrása is, például magas kálium-, foszfor-, vas-, réz-, mangántartalma miatt. Káliumtartalma miatt vérnyomáscsökkentő és vízajtó hatása is van. Az antioxidánsok és karotinoidok pedig megkötik a szabad gyököket, erősítik az immunrendszert, így hozzájárulnak a keringési betegségek és a daganatok megelőzésében. A tökmagolaj kedvező élettani hatású, hiszen omega-3-zsír sav van benne.*

Hogyan fogyasszuk?

Csaknem kizárólag sütvé szokták fogyasztani, pedig számos más felhasználási módra lenne lehetőség. Felhasználja a cukrászipar és a konzervipar is, például kedvelt bébiételek, ivólevelek készülnek belőle. Édeskés, de nem markáns ízű, így sokféle fűszert alkalmazhatunk hozzá, például a belőle főzött leveshez szerecsendió, római kömény, koriander, curry és gyömbér is illik. Krumplit kiváltható köret, püré is készülhet belőle alkalmanként, ez esetben rozmaryinggal is lehet ízesíteni. Édességként a hagyományos téli fűszerek, a gyömbér, a szerecsendió, a fahéj és a szegfűszeg adhat aromát neki.

Magja pörkölve finom és egészséges "rágcsa", a tökmagolajat pedig salátákba használhatjuk.

A sütőtök sárga, tölcséres virágai is ehetőek, például palacsintatésztába forgatva, olajban sütvé különleges csemegét lehet készíteni belőle.

Gyümölcsízbe is főzik, hogy egy-egy aromásabb, de drágább gyümölcsből készült lekvárnak, íznek tömeget adjon. Otthon elkészíthető különlegesség lehet a töklekvár, vagy tökdzsem: cukorral, citrommal, fahéjjal, szegfűszeggel főzve.



A GYERMEK A CSALÁD TÜNETHORDOZÓJA?

Családmodellek, nevelési módszerek és a gyermek tüneteinek összefüggései

Szinte közhelynek számít az a megállapítás, hogy a magyar családok válságukat élik. Ezt támasztják alá azok a statisztikai adatok is, melyek a házassági kedv csökkenését jelzik. A szingli életmódot választók és az élettársi kapcsolatban élők növekvő száma mellett, a házasságot kötők száma drasztikusan csökken, a házasságkötések időpontja pedig erősen kitolódik. Azt gondolhatnánk, a tudatos családtervezés, a személyiség érettsége, a körültekintő párválasztás, az egzisztenciális biztonság protektív tényezőkként hatnak a családok széthullásával szemben.

Sajnos a jelenlegi magyar helyzetkép nem ezt tükrözi. A KSH 1999. évi adatai szerint Magyarországon 1000 házasságkötésre 571 válás, 2007. évben pedig 610 válás jutott, mely jelzi, hogy a házasságok több mint fele válással végződik. A válásokat megelőzően a családstruktúrák jellegzetes torzulásai figyelhetőek meg, melyek különböző családmodellekben manifesztálódnak. A családmodellek kialakulására több tényező hathat, mint például a szülők saját családjaikból hozott szerepmintái, melyeket azonosulásokkal, vagy ellenazonosulásokkal sajátítanak el.

A családi rendszer működését, a szülőpár együttműködését ezen szerepfunkciók összegeztetése teszi lehetővé. A családban mindkét szülőpár egyszerre több szerepet is betölt, hiszen egy férfi családapa, családfenntartó és férj is egy személyben. A nőknek ehhez hasonlóan szintén több szerepben kell helytállnia.

Amennyiben a szülők egyike nem képes a rá háruló szerepfeladatok valamelyikének megfelelni, vagy torzulnak, felcserélődnek a szerepfunkciók, a családi rendszer egyensúlya könnyen felborul. Ilyenkor a család leggyengébb láncszeme, a gyerek válik a problémák jelzőjévé, gyakran azzal a látens céllal is, hogy tüneteivel együttműködésre készítse szüleit, fenntartsa a család patológiás egyensúlyát, megakadályozza a család szétesését.

A cikk következő részében 9 jellegzetes családmodellt szeretnénk bemutatni, rámutatva milyen tényezők vezethetnek ezen modellek kialakulásához, hogyan torzulnak adott modelleken belül a szerepfunkciók és milyen jellegzetes tünetek tapasztalhatóak az adott családokban felnövekvő gyermekeknél.

A diktátor családja

Olyan családokban alakul ki könnyebben, ahol a szülők, leginkább az apa tekintélyelvű nevelésben részesült. Szülei feltétlen engedelmességet és tiszteletet vártak tőle. Így családfőként ő is ezt várja családtagjaitól. Az engedetlenséget érzelmi befolyással, esetenként fizikális, vagy verbális agresszióval büntetik. A tekintélyelvű apa hatalmi aszimmetriáját erősíthetik a szülők közti jövedelmi, vagy képzettségbeli különbségek. Ezek alapján a családfő jogot formál a családi előnyök kihasználására, a család irányítására.



Környezetének minden tagja hozzá alkalmazkodik, őt szolgálja. A nők gyakran úgy érzik, nincsenek megbecsülve, de alacsony önértékelésük miatt, nem mernek változtatni. Inkább alárendelődnek és vállalják férjük-től való függőségüket, alárendelt szerepüket.

A gyerekek, vagy tartanak apjuktól, vagy idealizálják. Az előbbi gyerek típus otthon túlal alkalmazkodik, de pszichés feszültségét az oktatási intézményekben adja ki, ahol a kevésbé diktatórikus nevelési módszerek nem jelentenek visszatartó erőt számára. A szoron-góbb gyermekek oktatási intézményükben is alárendelődnek, folyamatosan a domináns diákoknak akarnak megfelelni, befolyásolhatóak, könnyen a többi gyerek „csicskásává” válhatnak. Akik apjukat idealizálják, az apa viselkedését másolják. Kortárs csoportjukban igyekeznek vezető pozícióra szert tenni, irányítani. A tekintélyszemélyekkel, pedagógusokkal gyakran kerülnek konfliktusba, hiszen úgy érzik, előjogaik vannak, irányíthatják környezetüket.

Az anyakirálynő családja

Olyan családokban alakulhat ki, melyekben a nő a dominánsabb. Az asszonyok a jelenlegihez hasonló családszerkezetben nőttek fel, amely mintegy újratermeli önmagát. Ezen családmodellekben az anya hatalmas önbizalommal és határozottsággal irányítja családját. Saját családi szerepeit, funkcióit felnagyítva eltúlozza, miközben környezetét irányítja. Önálló, határozott döntéseket hoz, melyekből férjét, családtagjait kizárja. A háztartást általában tökéletesen ellátják, mintegy bizonyítva vezetői alkalmasságukat.

A férfiek határozatlanok, a családdal kapcsolatos döntések felelősségét, a családfői szerepet mintegy átruházzák feleségeikre, akit „papucsférj” módjára próbálnak támogatni. A családban egyfajta szerepzavar alakulhat ki, melyekben különösen nehéz a fiú gyermekek helyzete, kiknek az apjukkal való azonosulás során kell férfivé válniuk. Ezek a gyerekek viselkedési tüneteikben gyakran láznak, akár az apjuk helyett is. Serdülőkorban nonkonform viselkedéssel, viselkedési devianciákkal próbálják férfiasságukat bizonyítani.



A cipekedő, avagy minden döntések asszonya

A családszerkezet kialakulásában döntően fontos szerepe lehet a férj infantilis, éretlen személyiségének. Olyan családokban nőttek fel – gyakran egyke gyermekként, vagy a család legfiatalabb férfitagjaként –, ahol az anya túlzottan elkényeztette, kiszolgálta és ezzel nem engedte felnőni gyermekét. Ezek a férfiak kevésbé tudják vállalni apa és férj szerepeiket.

Többnyire olyan párt választanak maguknak, aki átveszi felettük, és a család felett az anyai gondoskodást. A nő számára, férje olyan, mint plusz egy gyermek a családban. A családdal kapcsolatos minden teher, kényszerűen az ő nyakába szakad. Ilyenkor a többgyermekes családok csemetéi sérülhetnek a leginkább, hiszen az anya figyelme rengeteg dolog közt oszlik meg, állandóan leterhelt és fáradt. A gyermekek viselkedési tüneteikkel valamelyik szülő figyelmét igyekeznek ki-vívni. Megrendült biztonságérzetük miatt, próbálgat-hatják határait, kíváncsiak, számíthatnak-e szüleik beavatkozására, érdekképviselőre. Serdülőkorban a férfi és női szerepek elsajátítása is problémát okozhat, mivel egyik szülői minta sem megfelelően képviselt a családban. *(Vecsei Tünde) Felhasznált szakirodalom: Pálhegyi Ferenc (1996): Családmodellek, Pedagógiai kalauz, - Györffy Éva (2008): Változó családmodellek és családi szerepek, Család, Gyermek, Ifjúság Egyesület 2008/1. szám (Folytatás köv.)*

G y e r m e k o l d a l



A sirály és az egér

A sirály az öböl partja fölött szállt, amikor megpillantott egy egeret. Leszállt az égből, és megkérdezte a rágcsálót: - Hol vannak a szárnyaid?

Minden állatnak megvan a maga nyelve, és az egér nem értet-te, hogy mit beszél a madár. De az feltűnt neki, hogy van rajta két nagy, furcsa valami, ami a testéből nő ki. "Biztosan beteg szegény" - gondolta az egér. A sirály észrevette, hogy az egér a szárnyait bámulja, és azt mondta: - Szegénykém. Megtámadtak a szörnyek, megsüketítettek és ellopták a szárnyadat. Megrendülten a csőrébe vette a kis állatot, és elvitte egy sé-tarepülésre az egekbe. "Biztosan hiányzott már neki, hadd élvezze egy kicsit" - gondolta, miközben repült vele. Azután óvatosan visszatette a földre. Az egér hónapokig mélységesen boldogtalan volt, hiszen megismerte a ma-gasságot, és egy óriási, gyönyörű világ látványa tárult elé. De ahogy telt-múlt az idő, újra hozzászokott saját kis egérlétéhez, és azt gondolta, hogy a csoda, amit átélt, nem volt több egy szép álomnál.

Lázár Ervin: A lyukas zokni

Volt egyszer egy lyukas zokni. Új korában nem akárki lehetett, mert előkelő anyagból készült, és hetyke kék minták ékeskedtek rajta. De hát most már megöregedett. S mondom, volt rajta egy lyuk. Amolyan pöffeszkedő, cafrangos szegélyű. Bent laktak egy rozoga szekrény legrozogább fiókjának legalján.



- Azért én szebb vagyok nálad - mondta a lyuk a zokninak.
- Mi - csodálkozott a zokni -, még hogy szebb?! Mitől vagy szebb?
- Mert átlátni rajtam - mondta a lyuk.
- Ugyan - oktatta a zokni -, rajtam éppen az a szép, hogy nem vagyok átlátszó, s nézd meg a gyönyörűséges kék mintáimat!
- És piszkos is vagy - folytatta a lyuk fittyet hányva az oktatásra -, én bezzeg sohasem piszkolódom be. Ezen a zokni elgondolkodott.
- Na ugye! - hangoskodott a lyuk. - Te is belátod. Nem is méltányos, hogy én ilyen kicsi vagyok, te meg ilyen nagy. Fogta magát, nőtt egyet. Most már alig maradt valami a zokniból. Nagyobb volt a lyuk, mint a maradék zokni.
- Teljesen tönkretesz! - siránkozott a zokni.
- Örülj, hogy ilyen gyönyörű lyukkal lakhatsz együtt - fölényeskedett a lyuk, és még nagyobbra nőtt.
- Jaj, megölsz! - kiáltott a zokni, és akkor a lyuk nagy pöffeszkedve akkorára nőtt, hogy a zokniból nem maradt semmi. De ahogy eltűnt a zokni, úgy eltűnt a lyuk is. Mert ha zokni nincs, lyuk sincs. Így aztán a nem létező lyuk most siránkozhat a nem létező zokni után.

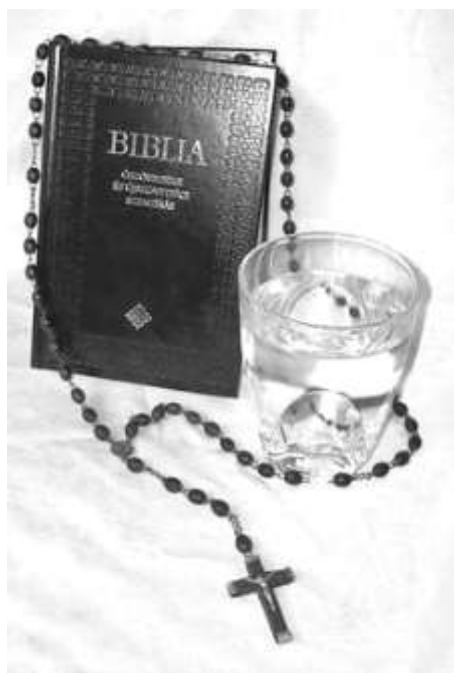
V I C C E K

- ⇒ A rendőr vizsgázik és odamegy hozzá az okos, aki már letette a vizsgát.
- Figyelj, megmondom a kérdésekre a választ sorrendben, csak azt jegyezd meg. Az első kérdés az, hogy ki fedezte fel Amerikát, a válasz Kolumbusz Kristóf. A második kérdésre pedig az hogy mikor kezdődött a második világháború, erre a válasz 1939. A harmadik kérdés pedig hogy létezik-e élet a Marson, arra a válasz pedig hogy igen, de tudományosan nem bizonyított. A rendőr megköszöni és bemegy a terembe. A vizsgabiztos megkérdezi:
- Hogy hívják magát? - Kolumbusz Kristóf. - Mikor született? - 1939.
- Mondja, maga hülye? - Igen, de tudományosan még nem bizonyított.
- ⇒ Székely ember a feleségéhez: - Asszony öltözz! Megyek a kocsmába! Mire a felesége:- Na fene! Csak nem akarsz engem is vinni magaddal? A székely vigyorogva: - Dehogy viszlek, csak kikapcsolom a fűtést!
- ⇒ Tanárnő a rendőr gyerekéhez:
- Pistike, az volt a feladat, hogy ha valaki öt kilométert tesz meg gyalog egy óra alatt, akkor mennyi időre van szüksége 18 kilométer megtételéhez. Miért nem csináltad meg a leckét?
- A papám segített, de még úton van!
- ⇒ Három kicsi süni eltévedt az erdőben, rájuk esteledik és az eső is elered. Megsajnálja őket a jótündér. - Sünikék, teljesítem három kívánságotokat. Mit kívánsz első sünike? - Nagyon fázom, nagyon éhes vagyok, bárcsak otthon lehetnék! Otthonterem.
- Mit kívánsz második sünike? - Nagyon fázom, nagyon éhes vagyok, bárcsak otthon lehetnék! Ő is otthonterem. - És te harmadik sünike mit kívánsz? - Nagyon fázom, nagyon magányos vagyok, bárcsak itt lennének a testvérekim!
- ⇒ Újságíró készít riportot az elmeógyógyintézetben. Azt kérdi a főorvostól:
- Hogyan állapítják meg egy páciensről, hogy már elhagyhatja a kórházat?
- Vannak olyan feladataink, amiket helyesen végrehajtva bizonyíthatják elmeállapotukat.
- Tudna egy ilyen példát mondani?
- Persze. Vegyük például ezt: van egy kád, teli vízzel. Van a fürdőszobában három tárgy, egy kiskanál, egy pohár és egy vödör. Melyikkel tüntetné el a vizet a kádból?
- Ó, hát ez egyszerű! Minden normális ember a vödröt választaná.
- Nem, minden normális ember kihúzná a dugót a kádból...
- ⇒ Rendőr igazoltat
Igazoltatás, a rendőr elkéri a férfi személyijét:
- Anyja neve?-
Kovács Margit.
- Születési helye?
Kerepestarcsa.
- Hohohóó! Talán tartja!!!



BÖJT - A TEST IMÁJA

„Aki nem böjtöl, az egyben annak adja a tanújelét, hogy ő már valami mással töltekezett be, de nem Istennel; aki nem böjtöl, abban jóllakik és elalszik az Isten utáni éhség és vágy, aki nem vágyakozik az nem virraszt, és aki nem virraszt, azt alva fogja találni az érkező Vőlegény. - A böjt a test kiáltása Isten után, kiáltás a mélységből, abból a szakadékból, ahol a legmélyebb sebzettségünkkel és beteljesületlenségünkkel találkozunk, és ahol engedjük mindezt Isten mélységeibe hullani. A magunk mélységében ui. Istennel találkozunk.” (Anselm Grün)



Manapság a test kultuszát istenítő korban divatos dolognak számít böjtölni. Köztudott ugyanis, hogy a böjt tisztít, méregtelenít, gyógyít és erősít... stb. Az már kevésbé közismert, hogy a böjtnek ugyanilyen hatása van a lélekre is, ezért találjuk említését a Szentírásban is mindig az imával egy sorban.

A böjt és az Egyház

A böjtöt maga az Úr kérte az izraelitáktól (ld. Lev 16,29-31), akik ennek megfelelően rendszeresen böjtöltek. A zsidók szemében a böjt imájuk megerősítése volt, másrészt vezeklési és bűnbánati gyakorlatként is éltek vele. Böjtölve kérték az Úr bocsánatát és segítségét, ha bajban voltak és böjttel fejezték ki megtérési szándékukat is, hogy visszatérnek Istenhez. Ezek a böjtök átszövik az egész Ószövetséget: böjtölt Mózes, Józsué, Dávid, Acháb,

Dániel és velük az egész nép, de még a próféták is.

Az Újszövetségben úgyszintén találkozunk böjttel a farizeusok között is, de böjtöl Keresztelő Szent János és maga Jézus is, majd Jézus mennybemenetele után Pál apostol és az apostolok is böjtöltek egy-egy fontosabb döntés előtt (pl: ApCsel 13,3). Az ősegyházban a bűnbánat mellett a böjt az eljövendő Úrra való várakozás, illetve az Istenre hagyatkozás jele is, ahogy a szentségek kiszolgáltatása előtt a szentséget kiszolgáltató és a szentségben részesülő is böjtölt. A következő időkben főleg a szentek tulajdonítanak nagy jelentőséget a böjtnek, ma pedig az Egyházban a nagyböjt a tényleges böjti idő.

Hogyan böjtöljünk?

A böjt nélkülözhetetlen a lelki életben való előrehaladásban, erre Jézus maga adott példát, amikor 40 napig böjtölt az örömhír hirdetése előtt (ld. Lk 4,1-4). Később Jézus maga mondja el azt is, hogy hogyan böjtöljünk: „Te, amikor böjtölsz, kend meg fejedet és mosd meg arcodat, hogy ne lássák rajtad az emberek, hogy böjtölsz, hanem csak Atyád, aki a rejtekben is ott van!” (Mt 6,17-18)

A böjt elsősorban nem csak a tápláléktól való megfosztottságot jelenti. Az Egyház előszeretettel ajánlja a kenyéren és vízen való böjtölést, aminek szimbolikus jelentése is van: sorsközösséget vállalunk ezzel a szegényekkel, mert a kenyér és a víz a szegé-

nyek eledele. A kenyér ezen felül az életet és az Égi Kenyeret is jelképezi, a víz pedig a lelki tisztulás és szintén az élet jelképe.

Ezen kívül választhatunk bármilyen más böjtformát is (pl.: húsról vagy édességről való lemondás), de az Egyház inkább arra figyelmeztet, hogy a böjti időben buzgóbban gyakoroljuk a szeretet tetteit (jézusi böjt) és vállaljunk valamilyen önmegtagadást. Erőről szól Izajás próféta is, amikor az Úr szavait közvetíti a böjtről: *„Ha eltávolítod kördöböl az igát, az ujjal mutogatást és a gonosz beszédet, ha odaadod az éhezőknek kenyeredet, és jóllakatod az elnyomottat, akkor felragyog a sötétségben világosságod, és homályod déli verőfényre változik. Maga az Úr vezérel szüntelen, s még a kietlen helyeken is felüdít. Erővel tölti el tagjaidat, olyan leszel, mint az öntözött kert, és mint a vízforrás, amelynek vize nem apad el soha.”* (Iz 58,9-11)

A böjt lelkisége

A keresztény hagyomány a test és lélek egységét tanítja, azaz a böjt megszenteli a testet, amely a Lélek temploma (ld. 1Kor 6,19). Ezen kívül a test egészsége és a lélek tisztasága szorosan összefügg, így a böjt hatással van a lélekre is.

A test megtérése, a szív szabadsága

A jóllakott test elnehezül, és eltompítja vele együtt a szív éberségét is. A böjt viszont segít felismerni a test és a szív negatív hajlamait, sokan ezért is ódzkodnak tőle, mert az ember nem szereti meglátni saját szennyét, bűnét. Ugyanakkor a böjt felszabadítja a testet, szabaddá és függetlenné teszi az anyagiaktól. Megszabadít a külső dolgoktól, ezáltal megszabadít a lelki életünket megkötöző szenvedélyektől is. A böjt segít felismerni, hogy nem a test irányítja a vágyakat, az élvezeteket és a gondolatokat, hogy az ember nem a teste rabszolgája, hanem a lélek uralkodik a test fölött. Így vezet el a böjt a szív, a lélek és az ész szabadságára, amely új távlatot nyit meg előttünk és teret enged Istennek. A test éhsége által a lélek éhsége is előtérbe kerül és felébreszti az Isten utáni vágyat. A böjt tehát szabaddá tesz és elvezet Istenhez, ahogyan Pál apostol is írja: *„Aki tehát test szerint vet, testéből is arat majd romlást. Aki ellenben a lélek szerint vet, lelkéből arat örök életet.”* (Gal 6,18).

A lélek tisztasága

A böjt által nemcsak a test tisztul meg a méreganyagoktól és a vágyak, kívánságok megkötözésétől, hanem a lélek is. Az anyagiakon felülemelkedve megszabadulunk attól a belső görcstől, hogy mindig egyre több mindenre van szükségünk, hogy egyre többet akarjunk. A böjt segít elengedni minden felesleget, többletet és a böjt által megérthetjük, hogy minél kevesebb anyagi javat halmozunk, annál szabadabb a lélek. A böjt által megérthetjük, hogy mi az, ami igazán szükséges az életben, így bensőleg szabaddá tesz és elvezet bennünket a lelki szegénységhez, amiről Jézus azt tanítja a hegyi beszédben: *„Boldogok a lélekben szegények, mert övék a mennyek országa.”* (Mt 5,3)

Megedződik a lélek

A böjtben nemcsak testünk és immunrendszerünk lesz ellenállóbb, de a lélek is hasonló tulajdonságokat nyer azáltal, hogy a böjt felszabadítja a test rabságából, megszabadítja a szenvedélyektől és tekintetét Istenre irányítja. A böjt során a megvonás miatt nemcsak a test kívánságai erősödnek fel, de a lélek kísértései is növekednek,

ahogy Jézusnál is láttuk a pusztában. A kísértéseket legyőzve viszont erősödik és megedződik a lélek a gonosszal szembeni harcban.

A felebarát szeretete

A böjt nemcsak önmagunkhoz és Istenhez visz közelebb, hanem elvezet felebarátaink és a szükségét szenvedők felé is, így beszélhetünk a böjt szociális értékéről is. Bűneink, árnyoldalaink ill. testi és lelki határaink megtapasztalása alázatosabbá és irgalmassá tesz bennünket és ahogy lelkünk szabadabbá és egyre nyitottabbá válik, feléled bennünk a szeretet, ami már önmagában képes csodát tenni és felismerjük a környezetünkben élők lelki és anyagi szükségleteit is. Az ősegyházban ezért a böjt és az ima mellett az alamizsna is szerepelt a böjti időszak előírásai között.

Új távlatok

A böjt által új távlatok nyílnak a lelki életben. A böjtölés révén, ahogy az anyagi vágyak felhői kitisztulnak lelki szemeink előtt, Isten akarata könnyebben felismerhető és ritkábban tévesztjük szem előtt. A böjtben az ember odaadja magát Istennek, elétárja erőtlenségét és ilyenkor befogadóbb Isten szavára, ezáltal az Oltáriszentségre is, amely akkor is él és hat bennünk, ha nem értjük teljesen a titkát. Böjtölve tehát teljesen más értelmet nyer az ima, felértékelődik a szentmise és az Úr Igéje is, mert rájövünk, hogy több élet van ezekben, mint a mindennapi ételben. A szentségi böjtöt is többek között ezért kéri az Egyház.

Bűnbánat

A böjtben önmagunkkal és bűneinkkel is találkozunk, amely az Isten felé fordulással bűnbánathoz vezet bennünket, de megmutatja gyenge és veszélyeztetett pontjainkat is, amellyekkel Jézus megkísértéséből tanultva fel kell vennünk a harcot. A kitartó böjt viszont átformálja és megszelídíti a bennünk élő romboló erőket, ugyanis a böjt egyben már a bűnbánat jele is, mert az ember a böjttel megmutatja, hogy újra Istenhez szeretne fordulni.

Az ima és a böjt kapcsolata

„...csak imádsággal és böjttel” (Mt 17,21) - tanítja Jézus, tehát a böjt és az ima között szoros összefüggés van. Nem csak az egyikre, hanem mindkettőre szükség van a gonosz elleni harcban, a szív és a lélek megtisztításához, a lelki növekedéshez és a bűnbánathoz. A böjtben nem győzhetünk ima nélkül és az ima is hatékonyabb, amikor böjtölünk. Az a böjt azonban, amely az imádságot támogatja irgalomból, alázatból és szeretetből fakad.

„Az ima és a böjt bizonyos értelemben hitünk két oszlopát képezi” – írja Slavko Barbaric a keresztény böjtről írott művében – „ugyanis mindkettő részt vesz keresztényé alakításunkban, mert elmélyíti kapcsolatunkat Istennel és felebarátunkkal.”

Utószó

A böjt tehát a test imája, ami nagyböjtben Dáviddal együtt a következő imára indíthatja a böjtben megtört lelket: *„Fordítsd el arcod bűneimtől, s töröld el minden gonoszságomat! Teremts új szívet belém, s éleszd fel bennem újra az erős lelkületet! Ne taszíts el színed előtt, és szent lelkedet ne vond meg tőlem! Add meg újra üdvösséged örömét, erősíts meg a készsleges lelkületben! Akkor utat mutatok majd a tévelygőknek, és megtérnek hozzád a bűnösök.”* (Zsolt 51,11-15)

Megbocsátok

De sok bánat szűnne meg, és de sok átok,
ha azt a szót hallanám, hogy
megbocsátok.

Megállna a síró szemek könnye, patakja,
ha mindenki tiszta szívből megbocsátana.
Ez a világ nagyon beteg, sírva kiált,
pedig tudós, nagy emberek gyógyítgatják...

De hiába, nem szűnnek a sóhajtások,
mert nem hallom ezt a szót, hogy
megbocsátok.

Nemzetek zúgnak, itt-ott ki is törnek,
vért adnak inni ezen szomjas földnek.

Mért vannak a szántóföldön szétszórt sírok?
Ott sem hallom ezt a szót, hogy
megbocsátok.

Nagy emberek bíznak szebb és jobb jövőben,
szebb gondolat él az emberek szívében.

Most lássuk csak, mit hoztak az új századok?

Most sem hallom ezt a szót, hogy
megbocsátok.

Vészmadarak röpködnek a levegőben,
tüzet szórnak zöld mezőre, legelőre...

Íme rommá zúzottak a nagy városok,
ott sem hallom ezt a szót, hogy
megbocsátok.

Úgy vágyom e szó után, de mindhiába,
ellenség lett apa, fiú, anya, s lánya.

Mért megannyi házassági elválások,
ott sem hallom ezt a szót, hogy
megbocsátok.

Így kesergek, s feljutok a Golgotára,
rátekintek a középső keresztfára.

Ki rajta függ, azt üzeni tihozzátok,
jöjjetek mind énhozzám, én
megbocsátok.

Örömben átölelem a keresztfát,
megismerem rajta az Isten Szent Fiát.

Én Jézusom, ezen szóért hálát adok,
most már én is mindenkinek
megbocsátok!

KÜLÖNBSÉG?

„Nincs különbség, mert mindnyájan vétkeztek és hijával vannak az Isten dicsőségének» (Róm 3,23).

Nagy különbséget fedezhetünk fel egy Közép-afrikai 10 esztendőes gyermek és egy európai hasonló korú között. Az európai gyermek tudja, hogy a számológépet hogy kell használni. A szerencsén gyermek nem tudja. De hát különbség-e ez csakugyan, vagy nem? A mi elődeink postakocsival utaztak. Mi már autóval. Ez nagy különbség. De vajon mi ezért előbbre vagyunk-e náluk? Mi ismerjük az elektronikát, valami sejtelmünk van az ionokról és neutronokról, beszélünk fényévekről és holdutazásról. Megváltoztunk-e ezáltal? Felnöttebbek lettünk-e őseinknél, ha összehasonlítjuk magunkat velük? Miben különbözünk lényünkben tőlük? Ők még ijjal és nyállal lőttek, mi pedig gépfegyverrel. A gépfegyver egészen más valami. De aki használja azokat, az is más? Miben áll a fejlődés?

Ők bűnösök voltak. Mi ugyanúgy, ha nem még rosszabbak. Ők nem tudták magukat megváltoztatni. Mi semmivel sem jobban. Nekik szükségük volt Jézus Krisztusra, hogy megtisztuljanak bűneikből és megválthassa őket. Ugyanúgy szükségünk van nekünk is Őrá.

Tekintsük hát a mi magasabb életszínvonalunkat valamivel szerényebben, ezzel szemben vizsgáljuk meg sokkal élesebben a mi gondolkozásmódunkat. Akkor világossá válik, hogy nekünk is meg kell térnünk, nehogy örökre elkárhozzunk.

„Vagy azt gondoljátok, hogy az a tizennyolc, akire rádőlt a torony Siloámban, és megölte őket, vétke-sebb volt minden más embernél, aki Jeruzsálemben lakik? Nem, sőt mondom nektek: ha meg nem tértek, mindnyájan hasonlóképpen vesztek el.” (Lk 13,4-5).



A HIT ÉVE 2012
2013

Hogyan lettem katolikus? – egykori ateista vall megtéréséről

A hit évéhez kapcsolódóan egy személyes megtérés történetét ismertetjük.



Jennifer Fulwiler

Az élet értelmének kérdésében sohasem tudtam közös nevezőre jutni ateista ismerőseimmel, akik úgy vélték, az életben rengeteg értelmes cél van annak ellenére, hogy az ember nem több mint kémiai folyamatok összessége. Ezt a gondolatmenetet sohasem tudtam megérteni, sőt intellektuálisan hazugnak tartottam.

Fiatalként hazugnak éreztem hát az életemet, mert tudtam, hogy az életnek nincs értelme, mégis úgy éltem, mintha az enyémmé lenne, mintha a remény, a szeretet, az öröm nem csupán agyi kémiai folyamatok okozta káprázat, hanem valóság lenne. Munkába, rohanásba, ivásba, társaságba menekültem. Öngyilkosságra is gondoltam, mondván, így hamarabb túlesnék azon, ami úgyis elkerülhetetlen. Mindegy, mikor szorozzuk be nullával az életet, az eredmény ugyanannyi.

Egy évvel az egyetem elvégzése után megismerkedtem Joe-val. Járnunk kezdtünk, csodálatos kapcsolat bontakozott ki köztünk. Egyetlen dolog nem stimmelt: Joe istenhívő volt, ráadásul keresztény. Nem fért a fejembe, hogyan lehet ennyire intelligens ember azokban a mesékben. Ám mivel erkölcsi felfogásunk egyezett, Joe bizarr világnézete nem okozott problémát. 2003-ban megesküdtünk a házasságkötőben. Azt hittük, közös életünk gondtalanul folytatódik tovább. Ám hamarosan megtudtam, hogy várandós vagyok, s ezzel minden megváltozott.

Az anyaság teljesen felkészületlenül ért. Egykeként nőttem fel, a környezetemben nem születtek gyerekek, magam sem akartam gyermeket. Fiunk születése testileg, szellemileg, érzelmileg súlyosan megrendített. Előjöttek rég eltemetett gondolataim az élet értelmetlenségéről, s ezúttal nem tudtam eltemetni őket. Úgy éreztem, az életemnek most még több értelme van, mint valaha. A baba mellett boldogság és remény töltött el. Ám mivel most nem volt mivel elterelni a figyelmemet, rám meredt a tény: sem a fiam életének, sem az enyémmé, sem az iránta érzett szeretetemnek nincs természetfeletti dimenziója. Rá is ugyanaz a sors vár, mint mindannyiunkra: meg fog halni, léte mindenestől elenyészik.

Hetekig alig tudtam felkelni. Az álmatlanság és a depresszió mozdulatlanul dermesztett. Egy hajnalban aztán valami szokatlant éreztem. Elfogott a kétely. Kétkedni kezdtem materialista világnézetemben, abban, hogy az emberi életnek nincs természetfeletti dimenziója. Néhány hónappal később egy könyvesboltban kezembe került egy keresztény könyv. A szerző azt írta, korábban ateista volt; érdekelt, hogy mekkorát hazudik. Megvettem, mert

imponált logikus okfejtése (ha téves végkövetkeztetésre jutott is). Elgondolkodtatott, amikor azt olvastam, hogy a Názáreti Jézus halála után sok ezer zsidó elhagyta ősi vallását, és szinte valamennyi követője inkább meghalt, semhogy visszavonja állítását, hogy látta őt a halálból feltámadva. A kereszténység pedig futótűzként terjedt, noha híveire üldözés, nemegyszer halál várt. Megérintett a történelmi valóság, hogy az első században Palesztinában történt valami Jézus Krisztus körül, ami máig érezteti hatását. S egy nap váratlanul felvetődött bennem a kérdés: mi van, ha mindez igaz? Mi van, ha van Isten? Ha emberként tényleg belépett a történelembe? Ez volt életem legmegdöbbentőbb gondolata. Soha, még gyerekkoromban sem vetődött fel bennem, hogy létezhet egy személyes Isten, vagy egy szikrányi igazság is lehet a kereszténység tanaiban. Most viszont hiába próbáltam szabadulni a gondolattól. - Később C.S. Lewis kereszténységről szóló nagyszerű könyvét (Mere Christianity; Keresztény vagyok) kezdtem olvasni. A természeti törvény gondolata fogott meg legjobban, amit úgy fogalmazott meg, hogy minden jónak Isten a forrása, és ezért van az, hogy az emberek mindig, mindenütt hasonlóan gondolkodtak arról, mi a jó és mi a rossz. Az interneten utánaolvasva – Szent Ágostonnál, Aquinói Szent Tamásnál – úgy találtam, nem is annyira ésszerűtlen ez a vallás; sőt a történelem legnagyobb elméi közül többen keresztények voltak.

Végül beadtam a derekam, és beszereztem életem első Bibliáját. Az első száz oldalt döbbenten olvastam. Az sem segített, amikor áttértem az Újszövetségre. A legtöbb szakaszt nem értettem. Nem találtam világos iránymutatást, sőt úgy tűnt, mások sem: amikor rákerestem a neten, hogy mit tanít a Biblia az abortuszról, az eutanáziáról, a klónozásról, számtalan különféle véleményt találtam, és mind a Bibliára hivatkozott. Minden keresztény felekezet egészen mást tanított a bűnről. Ez bizony gond, hiszen ha Isten a jó, akkor a rossz – vagyis a bűn – magának Istennek a határait jelöli ki. Lehetetlen, hogy az ő vallása éppen ebben ne adna világos iránymutatást. Megtaláltam hát, amit kerestem: a hibát, ami bizonyítja, hogy a kereszténység ésszerűtlen.

Nem sokkal ezután valaki, akivel online vettem fel a kapcsolatot, felvetette, hogy nagyon mai módon közelítek a kereszténységhez. Gondoljak arra – javasolta –, hogy Jézus egyetlen Egyházat alapított, amelynek természetfeletti erőt adott, hogy minden történelmi korban pontosan tudja kifejteni az igazságot arról, mi a jó. Ez pedig... nos, ez a Katolikus Egyház – amelyről férjemmel együtt jól tudtuk, hogy archaikus, diktatórikus, nőellenes intézmény. A természetfeletti erő különösen ostobán hangzott.

Egy dolog azonban feltűnt: akik a leglogikusabban érveltek a hitük mellett az interneten, valamennyien katolikusok voltak. Ezért egyre többet olvastam katolikus szerzőktől, és el kellett ismernem, hogy olyan átfogó szemléletük van a világról és az emberről, amilyenrel addig nem találkoztam. Még mindig hevesen tiltakoztam az Egyház egyes örültségei ellen, például hogy miért ellenzi az abortuszt és a fogamzásgátlást, de be kellett ismernem, hogy minél többet olvasok a katolikus teológiáról, annál normálisabbnak tűnik.

Odáig jutottam, hogy minden valószínűség szerint van Isten, és a kereszténység közel járhat hozzá. De akkor vajon miért nem érzem a jelenlétét? Ha nem hinnék, akkor is ugyanilyen magányosnak érezném magam a világban; minek törjem magam a vallással, ha nem jobb tőle a helyzet? A mélyponton C.S. Lewis gondolata segített: Isten egyeseknek jobban megmutatja magát, mint másoknak – nem mintha egyeseket jobban szeretne, hanem mert akinek a lelke nincs a megfelelő állapotban, annak nem tud megmutatkozni. A Nap is egyformán süt mindenkire, mégsem ugyanolyan ragyogással verődik vissza egy poros tükörről, mint

egy tisztáról. Hát persze! Napjaimat önzés, ostoba fecsegés, ócska tévéműsorok töltötték ki. Rájöttem, hogy ha tényleg rá akarok jönni, van-e Isten, akkor meg kell változnom.

Elhatároztam, hogy kipróbálom. Egy hónapig a katolikus erkölcs szerint fogok élni. Megvettem és elolvastam a Katekizmust, és mindenben hozzá igazodtam, abban is, amiben nem voltam biztos, hogy az Egyháznak igaza van.

Mindezzel Istent kerestem, s helyette saját magamat találtam meg. Rájöttem, hogy ítélkezésem, ingerlékenységem, bűneim rétege alatt létezik egy tisztább, jobb önmagam, akit addig nem ismertem. Megértettem, hogy az Egyház parancsai, amelyeket addig korlátozásnak véltem, valójában a szeretet parancsai; meghatározzák, mi szeretet és mi nem az. Isten jelenlétét nem tapasztaltam meg, de attól, hogy megtartottam az állítólag általa alapított Egyház parancsait, megtapasztaltam, mit jelent igazán szeretni.

A fogamzástáplálás kérdése nem volt időszerű, mert éppen a második gyermekünket vártam, de a kísérleti hónap során sokat olvastam az Egyház tanításáról e kérdésben is. Meglepetésemre nemcsak én találtam úgy, hogy az Egyház hihetetlenül ésszerű érvekkel támasztja alá álláspontját, hanem Joe is. Ekkor tettük fel először a kérdést: akkor hát katolikusok leszünk?

Két héttel később mélyvénás trombóvizist kaptam. Hosszú időre kórházba kerültem. Az orvos azt mondta, a hajlam örökletes, és életveszélyessé teszi az esetleges további terhességeket. Amikor felvettem az Egyház által elfogadott természetes családtervezést, csak nevetett. Magának fogamzástáplálásra van szüksége – mondta.

Elbizonytalanodtam. Itt már nem arról volt szó, hogy nem beszélek csúnyán, hanem arról, hogy az életemet kockáztatom, ha ragaszkodom az Egyház tanításához. Tanácstalan-ságomban az apámtól tanult alapelvhez nyúltam vissza. „Sose higgy el valamit azért, mert az neked kellemes – mondogatta –; mindig azt kérdezd, igaz-e!”

Ennek fényében azonban a kérdés nem volt kérdés, hiszen akkor már tudtam, hogy amit az Egyház tanít, igaz, csak nem akartam ekkora áldozatot hozni. Végül, bár tudtam, hogy anyagilag is, egészségileg is hatalmas kockázattal jár, úgy döntöttem, hogy ezúttal az igazat választom a kellemessel szemben. Férjemmel elhatároztuk, hogy elkezdjük a katekumenátust a helyi plébánián. Az orvosnak pedig – életem első hitvallásaként – megmondtam, hogy nem kérek fogamzástáplálást, mert katolikus vagyok.

Következő tavasszal, mielőtt befogadott volna az Egyház, életemben először gyóntam. Tudtam, hogy az elkövetett rosszat meg kell bánni, de magamban, Jézusnak ezt már megtettem, ezért úgy véltem, fölösleges a pap előtt elismételnem. Amikor azonban meghallottam a saját hangomat, amint kimondtam mindent egy másik ember előtt, annak olyan ereje volt, ami minden elképzelésemet felülmúlta. Zokogva soroltam a bűneimet. S amikor a pap Isten nevében kimondta, hogy a bűneim meg vannak bocsátva – nos, el nem tudtam volna képzelni, hogy ez ennyire megrendítő hatással lesz rám. Kábultan jöttem ki a gyóntatószékből, és beültem egy padba az üres templomban. Tudtam, hogy az életem immár örökre megváltozott.

Aznap éjfél tájban kiléptem a verandára. A sötétség mintha lelkem sötétjét tükrözte volna – de ekkor visszagondoltam az első gyónásomra, és rájöttem, hogy mindentől megszabadultam. A belső sötétség nem volt többé. Helyette békesség és a szeretet félreismerhetetlen érzése töltött el. Életemben először megéreztem Isten jelenlétét.

(Forrás: whyiamcatholic.com)

Szentmise szándékok február hónapban

- | | | |
|-----|---|----------------|
| 1. | A Rózsafüzér Társulat 5. (Szalainé) csoport élő Tagjai | |
| 2. | Hutter Ferencné +Fera Anna | |
| 3. | +Ruzsai Pál, +Szülei és összes +Hozzátartozó | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | A Rózsafüzér Társulat 5. (Szalainé) csoport +Tagjai | (18.00) |
| 4. | | |
| 5. | +Molnár József, neje +Stógl Mária és összes +Hozzátartozó | |
| 6. | | |
| 7. | +Kotter Károly | |
| 8. | | |
| 9. | A Szűzanya tiszteletére | |
| 10. | Hálából élő Családtagokért | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | +Jancsó Mihályné és +Szülei | (18.00) |
| 11. | +Rapavi Józsefné és +Férje | |
| 12. | +ifj. Kiss Sándor és +Szülei | |
| 13. | +Rozmüller József, neje +Szokolik Julianna és két +Gyermeük | |
| 14. | +Rozmüller József és neje +Tanács Mária | |
| 15. | +Néczin András 6. évf. | |
| 16. | +Boda Károlyné Mária 4. évf. | |
| 17. | +József és +Julianna | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | +Bollog János, +neje Katalin, vejük +Péter, +Unokájuk és összes +Hozzátart. | (18.00) |
| 18. | +Huszka Julianna, férje +Nagy János, +Fiuk és +Unokájuk | |
| 19. | | |
| 20. | +Paulovics Károlyné, +Férje és +Hozzátartozók | |
| 21. | +Varró Gyula, +Kiszel András, +Neje, +András fiuk és +Csepeti családtagok | |
| 22. | +Kisgyörgy szülők, +Nagyszülők és összes +Hozzátartozó | |
| 23. | +Mészáros János és +Anna leánya 5. évf. | |
| 24. | Az egyházközség februárban +Híveiért | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | A Szűzanya közbenjárásáért | (18.00) |
| 25. | | |
| 26. | | |
| 27. | | |
| 28. | | |

„Minden évben?”

Indulunk újra Golgota felé.

Utunkra már a kereszt vet árnyat,
de rajta túl húsvét öröme vár.

S kis Balázs csodálkozva kérdi:

„Minden évben meghal?

Minden évben feltámad?”

Nem, kis Balázs,

Ő egyszer halt meg értünk,
egyszer támadt fel győzelmesen!

De hosszan tépelődöm,
gyermeki kérdésszerűen.

„Minden évben?”

Csaknem kétezer éve

minden évben kísérik Őt

a fájdalmak tövises útján,

s ujjongunk üres sírja előtt.

„Minden évben?” Milyen év volna,

hol várna béke és menedék,

ha szenvedését, szent halálát,

feltámadását elfelejtenénk?!



Ha nem zengne többé Bach Passiója,

ha nem őrizné az emlékezet

azt a golgotai keresztet,

amelyen Jézus értünk vérezett!

„Minden évben?” Tűnhetnek századévek,

és száguldhatunk kétezer fele,

a kereszt ma is egyetlen reménység,

a kereszt ma is győzelem jele.

Minden évben elindulunk feléje.

Nem temetik el tűnő századok.

S akkor találunk erőt, békességet,

ha a keresztfa titka felragyog!

Túrmezei Erzsébet

**A szilasligeti kápolnában - minden hónap 1. vasárnapján reggel 8.00 órakor
görög katolikus szentmise,
- minden hónap első péntekén 17.00 órakor
gyóntatás és áldoztatás van.**

„LÉPCSŐK”

A kerepesi római katolikus egyházközség lapja

Felelős kiadó és szerkesztő: Frajna András plébános

Főszerkesztő: Sohan Andrásné

Szerkesztők: Lobmayer Miklós, Lobmayer Miklósne

A szerkesztőség címe: 2144 Kerepes, Szabadság út 246.

Tel.: 06/28/560-370 Fax: 06/28/560-371

e-mail: frajna.andras@vaciegyhazmegye.hu

Internetes honlap: <http://kerepes.plebania.hu>

Megjelenik két havonta, első vasárnap 450 példányban

Szentmisék rendje:

A kerepesi templomban:

Vasárnap: **8.00** és
18.00

Hétköznap: **6.15**
Kivéve csütörtök: **18.00**

Szilasligeti kápolnában:

Vasárnap: **11.00**