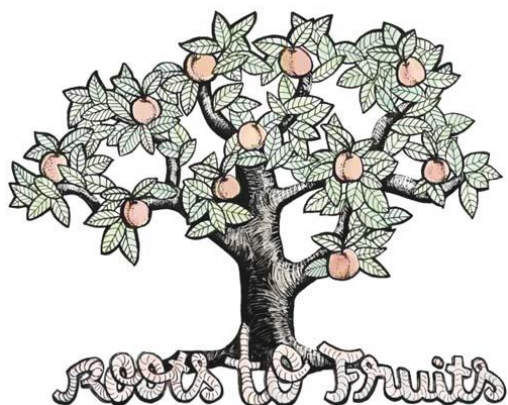




# KISCSOPORTOS KÉZIKÖNYV





## BEVEZETÉS

### Jó gyökerek – jó gyümölcsök

Ki hobbi-kertész közöttünk? Valóban örömet ad az, ha az ember a saját kertjében vagy a teraszán paradicsomot vagy salátát termeszt, esetleg virágokat nevel? Mielőtt az ember termést lát, gondoskodnia kell megfelelő táptalajról a növény számára. Aztán elveti az ember a magokat, azok pedig gyökeret vernek. A gyökerek nagyon fontosak. Azok táplálják a növényt. Különben hiába vár az ember a finom és ízletes gyümölcsökre, vagy a szép virágokra.

Napjainkban egy végzetes következményekkel járó tendencia figyelhető meg a világban: az ember egyre gyorsabban vár el másoktól látható, kézzel fogható eredményeket és sikereket – még a kultúra területén is. Olyan ez, mintha az ember nem engedné meg egy növénynek, hogy az gyökeret verjen és egészségesen növekedjen. Azonnal elő a gyümölcsökkel!

Az az érdekes, hogy gyakran még a „biológiailag lehetetlen“ is sikerül, és az ember hamar sikert arat. A legrosszabb esetben azonban azt jegyzi meg az ember, hogy nem volt elég ideje arra, hogy gyökeret tudjon verni és valóban fejlődjön – sem művészként, sem a személyiségét illetően, jóllehet gyümölcsöket terem. A gyümölcsök azonban valóban finomak és ízletesek? A gyökerek pedig elég mélyre nyúlnak ahhoz, hogy az ember átvészelve a „száraz időszakokat“?

A Nyári Akadémián a jó gyökerekről és a jó gyümölcsökről akarunk gondolkodni. Sok örömet kívánunk ehhez mindenkinek!

© Crescendo 2013.

# 1 Jó gyökerek – jó gyümölcsök

A mai kor „gyors gyümölcstermést“ akar

Miről lesz szó az elkövetkezendő beszélgetések során? Először is olvassuk el az Előszót!



Mindenekelőtt a popzene területén a legnyilvánvalóbb: a mai fiatalok egyik nappal a másikká válnak sztárokká. Ezek a fiatalok néhány hétig „a csúcson“ vannak, azonban hamar feledésbe merülnek, a zuhanás mértéke pedig jelentős. Vagy gondoljunk a gazdaságra: a gyors tőzsdei nyereségek akár teljes országokat is óriási nehézségekbe sodornak.

Vajon átfogó társadalmi jelenségről van szó, amely korunk mindenütt jelenlévő tendenciája?

Ez a tendencia a „kifinomult“ kultúrákban is jelen van? Mit mondhatunk az alábbi kulcsszavakról a saját megfigyeléseink vagy a saját tapasztalataink alapján?

- \* gyors siker a tanulásra szánt elegendő idő helyett
- \* vetélytárs-gondolkodásmód a tanulók és tanítók közössége helyett (az „egyetem“/universitas szó jelentése)
- \* értékelés a minőségi elvárások helyett

## Kilenc jó, hosszantartó gyümölcs

Arról beszéltünk, hogy az ember manapság gyakran „gyors gyümölcstermést“ akar. Hiányzik az idő ahhoz, hogy az ember egészséges gyökereket verjen és megérjen. A különlegesen jó gyümölcsökhöz azonban időre van szükség!

A Bibliában felsorolás szerepel a jó (lelki) „gyümölcsökről“, Pál apostol nevezi meg őket a Galatákhöz írt levél 5, 22-23-ban: **szerelem, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás.**



Nem olyan dolgokról van itt szó, amelyek „jó, ha vannak“, hanem a jó és helyes jellem kifejlődéséről és azokról a tényezőkről, amelyek társadalmunkban és kultúrkörünkben meghatározzák, mi a „jó“ és a „rossz“.

**Állítás: Ha komolyan vesszük mindezeket, forradalmat robbantunk ki! Ha figyelmen kívül hagyjuk mindezeket, társadalmunk (és kultúránk) romlásba zuhan. Éppúgy, mint mi magunk.**

Néhány rövid kérdés: Mi jut erről azonnal az eszünkbe? Egyetértünk ezzel az állítással? Nézzük meg újra a lelki gyümölcsök-felsorolást és kérdezzük meg magunktól: Mi jut erről az eszünkbe?

## Gyümölcsök vagy szabályok?

Figyelem: Különbséget kell tennünk a „gyümölcsök“ és a szabályok között! A **szerelem, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség és az önmegtartóztatás** nem szabályok, hanem egy megváltozott jellem és egy megváltozott kultúra eredményei. Erényeknek (latinul *virtutes*, angolul *virtues*) is nevezhetnénk őket.

Az öröm nem azt jelenti, „mindig mosolyogj“ – a békesség nem azt jelenti, folyton kompromisszumra törekedj...

Milyen tapasztalataink vannak a „gyümölcsökkel“ (erényekkel) és a szabályokkal kapcsolatban? Hol van szükség szabályokra és hol nincs? Milyen tendenciákat figyelhetünk meg a társadalmunkban? Milyeneket a művész- és kultúrvilágban?

Néhány további fontos kérdés így hangzik: Hogyan érhetnek meg ezek a gyümölcsök/erények a társadalmunkban és az életünkben? Hogy történhet meg az, hogy ezek a gyümölcsök „második természetünké“ válnak? Milyen gondolatok jutnak erről az eszünkbe?

# Öröm

(1.rész)



## „Szép isteni szikrák öröme“ - néhány példa...

*Mennyei öröm! Ki az, aki hallotta az örömet, ki az, aki látta, és vajon ki az, aki valaha is rátalál az öröm szavára?*

*Nincs rá se szó, se kifejezés, az ember a nyelvtől hiába várja, hiszen az emberiséget csak önmaga taníthatja önmagára.*

*--Robert Bridges (1833-1930)*

Nevez meg néhány példát az öröme és a boldogságra a zenében, a művészetben, az irodalomban... Milyen tragikus / komor művek jutnak az eszedbe?

Találkoztál már valakivel, ismersz valakit, akiből különösen nagy öröm és boldogság sugárzik?

Gondolj olyan emberekre, akiből különös öröm árad: Milyen emberek? Vajon miért, mitől ilyenek? Mi bennük a közös?

## Öröm – miért?

Az elkövetkezőekben az alábbi kérdéseket tesszük fel önmagunknak: Honnan nyerjük az örömet? Miért kell törekednünk az örömeire? Az öröm fenntartható, maradandó? **Zenészként és művészként hajlamosak vagyunk az aggodásra. A melankólia alapvető érzése (amint az **Albrecht Dürer** (1471-1528) híres festményén is látható) közelebb áll hozzánk, mint a túlradó öröm. Ez azért is biztos, mert művészként általánosságban inkább a befelé fordulás és a mély értelem keresése jellemző az emberre. Úgy véljük, az aggodás és a melankólikus hangulatok inspirálnak minket. Segítenek nekünk abban, hogy az előadásra szánt művekhez jobban tudjunk kapcsolódni, hogy egy mű „biztos valamijét“, a velejét, meg tudjuk ragadni, be tudjuk szívni, és át tudjuk adni.**



## Miért az öröm?

Az „őszinte“ zenét örömmel is el tudjuk sajátítani és át tudjuk adni?  
Amikor túlságosan boldogok vagyunk, vajon nem hiányzik a zenénkől az a „biztos valami“?

(2. rész)

## Öröm – felületes vagy mélyen gyökerező?

Az örömet és a boldogságot gyakran egyenlővé teszik, azonosítják a felületességgel. Az örömet azonban komolyan is gondolhatják, és mélyen gyökerezhet. Az életet nagyon beárnyékolhatja az, ha hiányzik belőle az öröm.

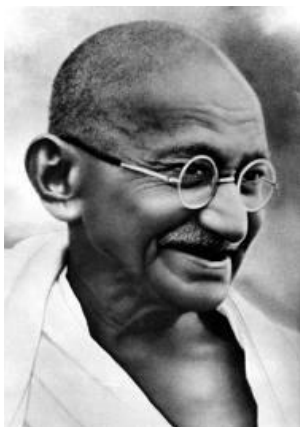
Akkor nem csak egy “mindig mosolyogj”-szabályról van itt szó, hanem valami többről?



## Mit okoz az öröm az életünkben?

Visszajára fordítva a kérdést, mit vesz el az öröm?

## Az öröm gyökere



**Mahatma Gandhi** (1869-1948) azt mondta, “Az öröm a harcokban (itt a jó ügyért folytatott harcokat érti) van, a küzdőtéren, sőt a szenvedésben, és nem magában a győzelemben.” Sok egyéb dologhoz hasonlóan az életben, az örömet sem kereshetjük “önmagában”. Az öröm inkább egyéb dolgok mellékhatása. Ha kizárólag öröme törekszünk, akkor biztosan el fogjuk mulasztani.

Emberként meghatároz minket az öröm?

Ha igen, nincs az örömnek mély forrása, jó táptalaja?

## Kérdések továbbgondolásra:

Milyen mértékben függ az örömünk a kapcsolatoktól?

Milyen mértékben függ az örömünk a zenészként, művészként ért sikereinktől? (Úgy érzed, mély lyukba zuhansz, ha egy fellépés nem sikerült jól?)

Hajlunk arra, hogy örömünket egyéb (például anyagi) javakra alapozzuk?

## Öröm és hit: Hogy jár együtt a kettő?

Valóban együtt jár a kettő, a hit és az öröm? Származhat a hitből öröm? Olvassuk el a következő idézeteket és figyeljünk a boldog Lőrinc barátára:

**Nehemiás próféta** (Kr.e. 5. sz.) azt mondja Izráel népének: “Ne bánkódjatok, mert az Úr előtt való öröm erőt ad nektek!” (Neh.8,10).

A nagy teológus **Aquinói Szent Tamás** (1225-1274) azt írja, hogy “a legnagyobb öröm abban van, amikor “szemtől szembe” látjuk Istent; ez minden szív kívánságának beteljesülése, leghőbb vágya.”

A Zsolt.16, 11-ben ez áll: “Megismerteted velem az élet útját, teljes öröm van tenálad, örökké tart a gyönyörűség jobbodon.”

### Egy másik példa: **Lőrinc barát (1608-1691)**



Nicolas Herman 1608 és 1691 között élt Franciaországban. A harmincéves háborúban katonaként vett részt, katonai karrierjét azonban egy súlyos sérülés miatt félbe kellett szakítani. Egy nemesnél eltöltött néhány évnyi szolgálatot követően belépett a párizsi kármeliták rendjébe, és ott “Lőrinc barátként” a konyhában és a cipésműhelyben dolgozott. Nem volt teológus, de 16 levele, 7 jegyzetekkel ellátott papírlapja, és négy beszélgetésről készített összefoglalása azonban bölcsességről és szellemi mélységről árulkodnak.

Lőrinc barát mindenekelőtt arról az örömről lett híres, amelyet sugárzott. A legmegerőltetőbb munka közben is boldogan tudott énekelni, és örömeivel másokat is “megfertőzött”.

Azt mesélte, hogy belső öröme Istentől származik: “Isten erős jelenlétéről” beszél, és úgy nevezi, hogy “a lélek megszokott, csöndes beszélgetése Istennel, amely gyakran vált ki bennem olyan örömet, amely engem belsőleg és gyakran külsőleg is olyan erősen megragad, hogy lehetőséget kell keresnem a “kigőzölésére” és a mások elől való elrejtésére”. Azt tanácsolta: “Lelkünket az Istenről való gondolkodással kellene táplálnunk, ami nagy örömet fog kiváltani.”

Amikor Istenről gondolkodsz, milyen érzések vannak benned? Öröm, komolyság, őszinteség, aggodás?

Milyen lenne találkozni Istennel: félelmetes, örvendetes, szörnyű esemény, vagy olyan, amely hidegen hagy minket...? Milyen még?



Gondolkodjatok el a következő szavakon – és beszélgetsetek róluk:  
János 15, 9-11: „Ahogyan engem szeretett az Atya, úgy szeretlek én is titeket: maradjatok meg az én szeretetemben. Ha parancsolataimat megtartjátok, megmaradtok a szeretetemben, ahogyan én mindig megtartottam az én Atyám parancsolatait, és megmaradok az ő szeretetében. Ezeket azért mondom nektek, hogy az én örömöm legyen bennetek, és örömötök teljessé legyen.“

Fölmerül a kérdés: Akarja Isten, hogy mi örüljünk? Minden bizonnyal! Az öröm azonban itt is egy „mellékhatás“. Melyik két itt megnevezett tényező vezet az örömhöz?  
Ennek kapcsán vannak saját tapasztalataink?



### **Kertészmunka: hagyni az öröm beérését**

Az alábbi kijelentések közül melyekkel értesz egyet?

„Merd az életed adni másokért; ebben leled meg az élet értelmét.“  
(Frére Roger, a Taizé közösség alapítója)

Természetünk szerint Isten után vágyakozunk, aki minden öröm forrása. Azért vonzódunk az örömhöz, mert Istenhez vonzódunk.“ (James Martin)

„Ne hagyd, hogy a körülmények bizonytalan széljárása határozza meg az örömöd minőségét. Emlékezz arra, hogy a valódi öröm forrása benned van – Jézus Krisztus személye által.“ (Charles Stanley)

„A hit segít az öröm megtalálásában és annak növekedésére bennünk.“ (Don Monkos)

A következő szövegrész hogyan válhat valósággá az életünkben?

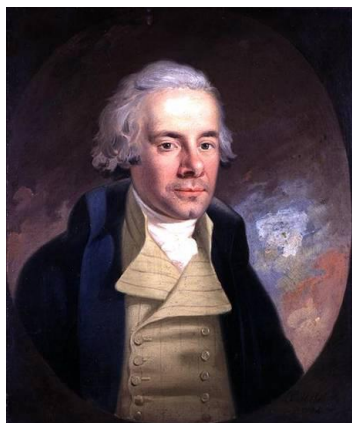
*„A reménység Istene pedig töltsön be titeket a hitben teljes örömmel és békességgel, hogy bővöködjete a reménységben a Szentlélek ereje által.“ (Pál levele a Rómaiakhoz 15, 13)*

**Ima:** *Isten örömmel akarja megtölteni az életed. Kérd arra, hogy töltsön be Szentlelkével, és adjon neked örömet.*

**Gyakorlat:** *Keress egy olyan zenedarabot, amely az örömet fejezi ki a számodra. Mielőtt játszánál, kérd Istent arra, hogy zene közben engedje szabadon munkálni az örömet, hogy ezzel az “isteni örömmel” te is meg tudj ajándékozni és meg tudj fertőzni másokat.*

JEGYZETEK:

## Békesség



Mi jut azonnal az eszünkbe, amikor a „békesség“ szót halljuk?

A ma reggeli ráhangolóból mi maradt meg az emlékezetünkben?

### Egy békességszerző

Nézzünk meg egy olyan személyiséget, aki döntő mértékben „békességszerző“ volt: **William Wilberforce** (1759-1833). Aki már látta A szabadság himnusza (Amazing grace; 2006) című filmet, tud erről a lenyűgöző emberről.

Először is olvassuk el a szöveget hangosan vagy halkán, és tegyük fel a kérdést, a „békesség“ melyik fogalmával találkozunk itt.



**William Wilberforce** az angol Hull nevű városban született 1759-ben nagyon gazdag szülők gyermekeként. Néhány évig egyik nagybátyja és nagynénje erős befolyása alatt állt, akik buzgó metodisták voltak (a metodizmus egy erőteljes keresztény mozgalom volt, amely kezdetben leginkább a szegények között volt jelentős, ma pedig egy felekezet), és John Newton befolyása alatt, aki egykori

rabszolgakereskedő és a rabszolgaság későbbi ellenzője volt, továbbá a híres Az Úr irgalma végtelen/Meghökkenítő kegyelem (Amazing grace) című dal társszerzője. William nagyszülei érték el azonban, hogy a metodistáknak a fiatalember életére gyakorolt befolyását visszaszorítsák, és őt az „elit társadalom“ egészen más világába bevezessék.

Alig 20 évesen Wilberforce a Brit Parlament tagja lett. Az ifj. **William Pitt** jó barátja volt, aki 24 évesen miniszterelnök lett, és akiről gúnyvers járt körbe: „Látjátok, a többi

országot mi ösztönzi, enerválja: egy királyság, melyen úr egy iskolásfiú kormányása.“

A fizikusprofesszor **Isaac Milner**-rel (aki Isaac Newton követője volt Cambridge-ben) folytatott hosszú beszélgetések visszavezették Wilberforce-t a keresztény hitre, valamint az alábbi meggyőződésre: „A Mindenható Isten két nagy feladatot bízott rám: a rabszolgakereskedelem elfojtását és az erkölcsök megreformálását.“ „Az erkölcsök megreformálása“ alatt a gyermekmunka elleni harcot, a széleskörben elterjedt alkoholizmus, a prostitúció, az állatokkal való kegyetlenkedés és az embertelen bírói gyakorlat (a nyilvános kivégzések és a börtönökben uralkodó embertelen körülmények) elleni harcot értette.

A rabszolgaság elleni harc volt Wilberforce életcélja. Szembe kellett szállnia a rabszolgakereskedők érdekeivel. **John Wesley** (1703-1791), a metodizmus egyik alapító atyja, az alábbi intő szavakat intézte Wilberforce-hoz: „*Ha Isten nem hívta el Önt arra, hogy megbirkózzon ezzel a feladattal, akkor az emberek és az ördög szembenállásában fog felőrlődni.*“

A harc a gyakorlatban pedig nagyon kemény volt. Az 1807-es „rabszolgakereskedelmi törvény“ jelentette Wilberforce első nagy győzelmét, melyet 1833-ban a „rabszolgaság eltörléséről szóló törvény“ követett – két nappal halálát megelőzően.

Nevezzük meg Wilberforce néhány jellemvonását: olyan ember volt, aki a legnagyobb tisztelettel viseltetett mások iránt, különösen a „Clapham körbe“ tartozó barátai iránt. Ha az kellett, azokkal is jól együtt tudott működni, akik más véleményen voltak. „És nem az az ember volt, aki maga egy ilyen szörnyű ügy, mint a rabszolgakereskedelem, támogatóit nyilvánosan megbélyegezte volna, vagy akikkel szemben hatásvadász retorikai tűzijátékokat durrantgatott volna.“ (Eric Metaxas).

„Az a világ, amelyet Wilberforce hátrahagyott, egy egészen más világ volt, mint az, amelybe 73 évvel azelőtt megszületett. Nemcsak megszűnt a rabszolgakereskedelem és maga a rabszolgaság, de még egy röviddel azelőtt is alig sejtett elképzelés vált uralkodóvá a társadalomban: az, hogy az embernek segítenie kell a fogyatékosokon és a hátrányos helyzetűeken. Ennek következtében még sok más is megváltozott – ezek a változások pedig azóta is meghatározzák a nyugatot.“ (Eric Metaxas)

Mit mond nekünk ez a rövid portré a „békesség“ témájáról? Milyen más fogalmak jutnak erről az eszünkbe?

A történelemből (vagy a saját életünkből) milyen más példák jutnak az eszünkbe?

## Békesség – egy gyümölcs az életünkben?!

Hol számítanak ránk békességszerzőkként? Hol kell lépéseket tennünk – a megbocsátás, a kibékülés, az igazságosság, az együttműködés...felé?

Milyen belső és külső akadályok vannak és hogyan tudjuk legyőzni őket?



### **„Szent Ferenc békeimája“ (anonim szerző, 1915)**

*Uram, tégy engem békéd eszközévé, hogy szeressem, ahol gyűlölnek, hogy elnézést kérjek, ahol fájdalmat okoznak, hogy összekössem, ahol harc és széthúzás van, hogy az igazat szóljam, ahol hazugság van, hogy hitet hozzak oda, ahol kétely merül fel, hogy reményt ébresszek ott, ahol kétségbeestek, hogy fényt gyűjtsak ott, ahol sötétség uralkodik, hogy örömet hozzak oda, ahol bánat lakozik. Uram, hagyj keresnem; nem azért, hogy vigasztalásra leljek, hanem hogy én vigasztaljak; nem azért, hogy megértsenek, hanem hogy én megértsek másokat; nem azért, hogy szeressenek, hanem hogy én szeressek. Mert aki odaadja magát, az kap; aki keres, az talál; aki bocsánatot kér, annak megbocsátanak; és aki meghal, az az örök életre ébred. Ámen.*

Hol tapasztaltuk már mi magunk, hogy mi is áll ebben a „békeimában“?

Hogy hangzana az, ha átültetnénk azt a saját életünkbe?

JEGYZETEK:

## 4 Türelem



Türelmes vagy inkább türelmetlen ember vagy?

Milyen helyzetekben veszíted el könnyen a türelmedet? És megfordítva a kérdést: mikor találsz könnyűnek, hogy türelmes légy?

„Csak türelem! Idővel a fűből tej lesz!”

### Különböző „talaj-“, azaz jelentésszintek

A „türelem” szónak különféle érdekes jelentései vannak. Amikor egy gyümölcsnek növekednie kell, először a talajt kell megismernünk. Amikor több türelemre van szükség, először a különböző jelentésszinteket kell megismernünk, és tudnunk kell, türelmünk hol verhet „gyökeret”.

**1. jelentés: várni tudni valamire** – például egy várakozási helyzetben  
(A képen az Eiffel-torony előtt váró, kígyózó sor látható.)



Milyen más példák jutnak az eszedbe a saját életedből?  
Mit gondolsz erről az aforizmáról: „Türelem nélkül nincs remény – remény nélkül nincs türelem“?

**2. jelentés: kitartással végezni valamit**

Gyakran embertípus kérdése ez, hogy kitartóak vagyunk-e vagy sem.  
Te milyen típus vagy? Kitartó vagy? Hogyan befolyásolja ez a munkádat zenészként és művészként?



**3. jelentés: szenvedni tudni** – például betegség esetén, egy nehéz élethelyzetben, (művészi) sikertelenség esetén ...

Ismersz ilyen helyzeteket?

Miben segített neked az, amikor türelmes voltál?

#### 4. jelentés: időt tudni szánni a másik emberre

A Bibliában a „türelem“ szó többször is a „jóság“ mellett áll (így például a Korinthusiakhoz írt levél 13, 1-13-ban és a Galatákhoz írt levél 5, 22-ben).

Milyen emberek jutnak az eszedbe, akik türelmesek voltak veled? Voltak, akik sok időt szántak rád, vagy sok időt hagytak neked? Esetleg éppen a mentoraid a művészi pályádon?

Te szánsz időt másokra?

#### 5. jelentés: makrothymia = késedelmes lenni a haragra

Ez a „türelem“ szó jelentése a kiindulási pontként szolgáló szövegünkben, a Galatákhoz írt levél 5, 22-ben. „Makrothymia“ ( hosszú + harag/bosszúság = hosszú, sok idő telik el addig, amíg haragos lesz az ember). A klasszikus görögben viszonylag ritkán fordul elő a szó.

A Bibliában azonban gyakran előfordul. Jó példa arra, egy szó egy másik szöveggörnyezetben hogyan nyer új jelentést. „A szó a biblikus nyelvhasználatban nyeri el sajátos mélységét“ (G. Kittel, teológiai szótár).



- Isten először is azt mondja magáról, „türelmes“ = „késedelmes a haragra“. Mózes Istennel való találkozásakor az Úr így mondja ki saját nevét (2Mózes 34, 6): „Az Úr, az Úr irgalmas és kegyelmes Isten! **Türelme hosszú**, szeretete és hűsége nagy!“ Istennek minden joga meglenne dühösnek lenni ránk. Ehelyett kegyelmes hozzánk, mert szeret minket.
- Nekünk, embereknek is ilyeneknek kell lennünk.

Jó példa erre az a példázat, amelyet Jézus mond el (**Máté 18, 23-35**). A példázatban 10,000 talentumról van szó. Ez egy óriási összeg. Egy átlagos dolgozó akkoriban 30 év alatt keresett 1 talentum ezüstöt. A száz dénár az évi fizetés egyharmadának felelt meg.



„Ezért hasonló a mennyek országa egy királyhoz, aki számadást akart tartani szolgálóival. Amikor hozzákezdett, vittek eléje egy szolgát, aki tízezer talentummal volt adósa. Mivel nem volt miből fizetnie, megparancsolta az úr, hogy adják el őt és feleségét, gyermekeit és mindenét, ami je

van, és fizessen. A szolga erre leborult előtte, és így esedezett: Légy **türelemmel** hozzám, és mindent megfizetek neked. Az úr pedig megszánta a szolgát, elbocsátotta, és elengedte az adósságát. Amikor azonban eltávozott az a szolga, összetalálkozott egyik szolgatársával, aki száz dénárral tartozott neki. Megragadta, fojtogatni kezdte, és ezt mondta neki: Fizesd meg, amivel tartozol! Szolgatársa ekkor leborult előtte, és így kérlelte: Légy **türelemmel** hozzám, és mindent megfizetek neked. De az nem engedett, hanem elmenve börtönbe vettette őt, amíg meg nem fizeti tartozását. Amikor szolgatársai látták, hogy mi történt, nagyon felháborodtak. Elmentek, és jelentették uruknak mindazt, ami történt. Akkor magához hívatta őt ura, és így szólt hozzá: Gonosz szolga, elengedtem minden tartozásodat, mivel könyörögtél nekem. Nem kellett volna-e neked is megkönyörülnöd szolgatársadon, amint én is megkönyörültem rajtad? Ekkor haragra lobbant ura, és átadta őt a hóhéroknek, amíg meg nem fizeti neki az egész tartozást. Így tesz majd az én mennyei Atyám is veletek, ha szívetekből meg nem bocsátotok, mindenki az ő atyjafiának.“

Mit jelent itt a türelem?

Hogyan a) kaphatjuk meg ezt a fajta türelmet és b) növekedhet bennünk?

Mi köze van ehhez annak az imának, hogy „És bocsásd meg a mi vétkeinket, miképpen mi is megbocsátunk az ellenünk vétkezőknek“ (a Miatyánkból)?

A türelem milyen mértékben olyan gyümölcs, amelyet Isten ad?

JEGYZETEK:



# 5 Szeretet

(1.rész)

## Mi a szeretet?

A szeretetnek számtalan definíciója van. És természetesen a művészet és a zene világa is tele van szerelmes történetekkel.

Milyen nagy szerelmes történetek és szerelemábrázolások jutnak azonnal az eszedbe, amelyek különösen meghatottak, megindítottak téged – az irodalom, a film, a képzőművészet, az opera...világából?



A szeretetet nem könnyű definiálni. A következő híres szöveg sem ad róla fogalmi definíciót, de elmondja, mit tesz a szeretet és mit nem tesz. Olvassuk el az alábbi szöveget:

„A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. ...“ (részlet a szeretethimnusból; 1Kor. 13, 1-13)

Eszünkbe jutnak olyan élmények, megtapasztalások, amelyek illenek ezen szavak valamelyikére?

Vagy emberek, akiket ezen szavak valamelyikével kapcsolunk össze?

Hogyan folytatnánk a szöveget?

A szeretet ...

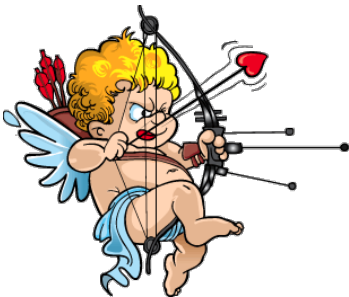
A szeretet ... tesz ...

A szeretet nem tesz ...

## Hogyan van jelen a szeretet az életünkben?

Emlékeztetőül: az életünkben és a kultúránkban be kell, hogy érjenek a gyümölcsök = a „jó gyümölcsök“: a **szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás** gyümölcsei. Hogyan következhet ez be? Ha a növény képét vesszük, két dologról van ott szó: a növénynek jó talajban gyökeret kell vernie. Erre használjuk a „**jó gyökerek**“ kifejezést. Emellett pedig a **kertész munkáról** is gondoskodnunk kell.

Először is kezdjük azzal a kérdéssel, hogyan van jelen az életünkben a szeretet, és hogyan tud növekedni.



**Létezik egy romantikus elképzelés a szerelemről:** ehhez tartozik a „szerelem első látásra“ – vagy az az elképzelés, hogy „A szerelem úgy jön és megy, ahogy akar. Játszik velünk. Ámor áldozatai vagyunk.“

A szeretetnek azonban ez egy egyoldalú definíciója. Aki hagyja, hogy a szeretetnek kizárólag ez a fajtája határozza meg őt, az valóban gyakran válik a szerelem áldozatává.

Hasonlóan korlátolt ez a definíció is: „A szeretet egy módszer“; „A szeretet tippek és szabályok segítségével megtanulható, elsajátítható“. Valóban sok szerelmi és házassági tanácsadó létezik. Sokan biztosan jók is. A szeretet azonban több, mint egy módszer.



Ahogy a többi gyümölcs esetében is, itt is kertészmunkára van szükség! A szeretet olyan, mint egy növény, amely bennünkben növekszik, és amelyet ápolnunk kell.

A legtöbb embernek az alábbi kérdések jutnak az eszébe, amikor a „szeretetre“ gondolnak: „Hogyan kapok több szeretetet?“ – „Hogyan találom meg életem szerelmét?“ – „Ki szeret engem?“. Ezek a kérdések kétségkívül mind fontosak. Azonban épp a „szeretet“ nem forog önmaga körül, hanem olyasmi, amit az embernek adnia kell, el kell ajándékoznia.

A hasonlóan fontos kérdések így hangzanak: „Hogyan adhatok több szeretetet?“ – „Hogyan válhatok képessé a szeretetre?“

Olvassuk el az alábbi részt a Bibliából:

### **Márk evangéliuma 10, 17-22**

Amikor útnak indult, odafutott hozzá egy ember, és térdre borulva előtte, azt kérdezte tőle: „Jó Mester, mit tegyek, hogy elnyerjem az örök életet?“ Jézus így szólt hozzá: „Miért mondasz engem jónak? Senki sem jó az egy Istenen kívül. Tudod a parancsolatokat: Ne ölj, ne paráználkodj, ne lopj, ne tanúskodj hamisan, ne károsíts meg senkit, tiszteld apádat és anyádat.“ Az pedig ezt mondta neki: „Mester, mindezeket megtartottam ifjúságomtól fogva.“ Jézus miután rátekintett, megkedvelte, és ezt mondta neki: „Egy valami hiányzik még belőled: menj, add el, amid van, és oszd szét a szegények között, akkor kincsed lesz a mennyben; azután jöjj, és kövess engem.“ A válasz miatt elborult az ember arca, és szomorúan távozott, mert nagy vagyona volt.

Miért távozik szomorúan a férfi?

Mit mond ez a szöveg a „szeretet mint kertészmunka“ témájáról?

Mit jelent ez a számunkra?

(Megjegyzés: Nem csak az „örök életről“ van a kérdésben szó, hanem arról is, hogy a fiatalember alkalmas akar lenni arra „az új korra“, amely beköszönt.)





(2. rész)

## Jó gyökerek – jó talaj

Mindannyiunkban megvan a szeretet jó „táptalaja“, amelyben gyökeret verhetünk, és amely képessé tesz minket a szeretetre.

Például:

- \* olyan emberek által, akik szerettek és szeretnek minket
- \* az alapvető érzés által: „Szeretnek“.

**Milyen emberek vagy tapasztalatok jutnak az eszünkbe, amelyek „a szeretet jó táptalaját“ készítették elő a számunkra?**

Amikor Pál Korinthusiakhoz írt 1. levele 13. részének szövegét (lásd fentebb) olvassuk, arra a következtetésre jutunk: a szeretetre való képességünk nagyon korlátozott. Másik talajra is szükségünk van, amelyben gyökeret tudunk verni. Olyan talajra, amelyben szeretetünk növekedhet.

**XVI. Benedek pápa** „Deus caritas est“ (Isten a szeretet) című enciklikája (2005) megmagyarázza az „eros“ és az „agape“ szavakat. Az agapé szót a Biblia/az Újszövetség Isten szeretetének leírására használja. „Gyakran állítják szembe ezt a két szót ‚feltámadó, felébredő‘ és ‚lenyugvó, elhaló‘ szeretetként is.“ A szeretet mindkét fajtája fontos. Az a szeretet azonban, amelyet „agapének“ hívnak, valami olyat jelöl, amely messze túlmegy és túlmutat az emberi szereteten: egy önzetlen és feltétel nélküli szeretetet.

### „A szeretetben meggyökerezve“

*Pál ezt írja az Efezusiakhoz írt levele 3, 16-17-ben:*

*„adja meg nektek dicsőségének gazdagsága szerint, hogy hatalmasan megerősödjék bennetek a belső ember az ő Lelke által; hogy a Krisztus lakjék szívetekben a hit által, a szeretetben meggyökerezve és megalapozva“.*

Milyen tapasztalataink vannak arról, hogy Isten jót akar nekünk, és hogy ő „a szeretet“?

Pál itt Jézus Krisztus szeretetéről ír. Mire utal ezzel?

Látszólag kapcsolat áll fenn közöttük, hogy „a Krisztus lakják szívetekben a hit által“ és „a szeretetben meggyökerezve“.

Hogyan értelmezendő ez?

**Ima:** *Hogyan hangozna egy ima az Efezusiakhoz írt levél 3. része (vagy a Korinthusiakhoz írt 1. levél 13. része) alapján?*

*Írj fel egy olyan imát, amely számodra ennek felel meg:*

**Gyakorlat:** *Figyeld meg és írd fel, mi váltja ki és hogyan hat az életedre az, amikor komolyan veszed az Ef. 3, 16-ot követő szakaszt. A Nyári Akadémiát követően is megírhatod és elküldheted nekünk vagy kiscsoportvezetődnél tapasztalataidat (és kérdéseidet is természetesen) az [office@hungary.crescendo.org](mailto:office@hungary.crescendo.org) vagy angolul az [info@crescendo.org](mailto:info@crescendo.org) címre.*



## 6 Szelídség

### Néhány kérdés

Sok kultúrában, különösen napjaink társadalmában, a „szelídséget“ (mely szemantikailag az „udvariasság“, „jószág“, „tapintat“, „kedvesség“ szavakkal rokon) nem feltétlenül értékelik nagyra, és egyáltalán nem számít divatosnak, menőnek. A szelídség alatt „puha érintést“, nem pedig durva, agresszív viselkedést értenek. Könnyen asszociálnak róla és azonosítják a „gyengeséggel“.

Hogyan határoz meg téged és hat rád ez a viselkedés? Hol és hogyan jelenik meg a szelídség az életedben, vagy hogyan kellene megjelennie? Aktívan (gyakorlod, megéled-e a „szelídséget“) vagy passzívan (tapasztalod-e a szelídséget)?

### A szelídség erős?

A Tao Te King című könyvben **Lao Ce (i. e. 4. sz.)** azt írja, hogy a gyenge víz erősebb, mint a kő.

Jó példa a szelídség politikai erejére az a passzív ellenállás, amelyet **Mahatma Gandhi (1869-1948)** és **Martin Luther King (1929-1968)** gyakoroltak és tanítottak. Mindketten bombázások idején jöttek a világra. Sőt **Nelson Mandela** is ide sorolható.



Martin Luther King egy beszédében ezt mondta: „A szenvedésre való képességünk éppolyan nagy, mint hatalmatok, hogy fájdalmat okozzatok nekünk. Tegyetek velünk, amit csak akartok, mi akkor is szeretni fogunk titeket. [...] Vessetek minket börtönbe, mi akkor is szeretni fogunk titeket. Bombázzátok le házainkat, fenyegetétek meg gyermekeinket, mi akkor is szeretni fogunk titeket.“

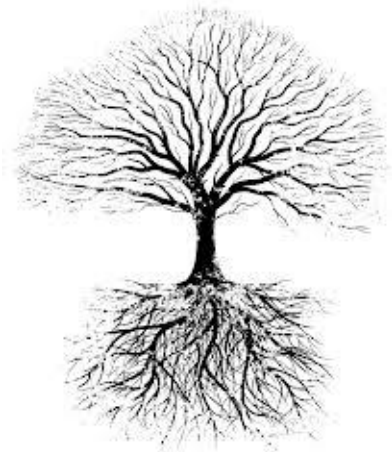


A szelídséget az ember a „nyugodt, gyenge, óvatos, visszafogott, alázatos, szerény“ szavakkal kapcsolja össze. Meglátásod szerint a szelídség ennek ellenére egy erőteljes, nagy hatással bíró valami? Milyen mértékben lehetne a társadalmunkban gyógyító hatású a szelídség, és tudna az egoizmustól és az erőszaktól való elfordulást bevezetni?

Milyen szerepet játszana ebben a művészet és a zene?  
Hogyan kellene egy „szelídség“ nevű programnak kinéznie a mi kultúrkörünkben?

## A szelídség gyökere

Képesek vagyunk arra, hogy szelídek legyünk? Van kedvünk és erőnk hozzá? A szelídség végül is nem zárja ki azt, hogy aktívan harcoljunk (lásd Martin Luther King példáját). Jézus például haragjában fölborította a templomban árusítók asztalait, hogy ezzel a felületes és elüzletiesedett, anyagi jámborsággal harcoljon.



A szelídséghez tehát, csakúgy, mint az összes többi gyümölcshöz, amelyekről a Galatákhöz írt levél 5, 22-től olvashatsz **(szeretet, öröm, békesség, türelem, szívesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás)**, erőre van szükség. Az a kérdés, milyen mélyre nyúlnak a gyökereink ahhoz, hogy táplálékhoz jussunk és megerősödjünk általuk. Természetünkből adódóan mindannyian jó táptalaj vagyunk. Gyakran ehhez még jó környezet (neveltetés, baráti kör, társadalom) is társul, amely újabb jó talajréteget képez. Végül pedig, mélyen alul, egy másik erőforrásra is szükségünk van, amely ezeket a „gyümölcsöket“ előhozza.

Ezért is nevezi Pál apostol ezeket a gyümölcsöket a „Lélek gyümölcseinek“ is. Ez ugyanaz a Lélek, amely Jézus Krisztusban is munkálkodott. Mi pedig akkor kapjuk meg, amikor „Krisztusban gyökerezünk meg, ő pedig a szívünkben él“ (lásd a „szeretetről“ szóló fejezetet).

Ez azt is jelenti, hogy a Szentlélek bennünk él, és hogy Lélekben járunk.

Összehasonlításképpen: A Szentlelket gyakran írja le úgy a Biblia, mint a szelet. Kérhetjük, hogy ez a „szél“ lépjen be az életünkbe. Ha azonban vitorlázni akarunk, ki kell feszítenünk a vitorlákat, kormányoznunk kell a hajónkat (vagy akár teljesen vissza kell fordítanunk) és mások segítségével irányban kell tartanunk. Csak akkor kapcsolhatunk „sebességre“!



Mit jelent ez a számunkra? Van ilyen jellegű tapasztalatod?  
Mit jelent megkapni „a szelídség Lelkét”? (Olvasd el az alábbi szöveget is!)

Jézus azt mondja a Máté evangéliuma 11, 28-30-ban: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek. Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek. Mert az én igám boldogító, és az én terhem könnyű.”

Jézus ezzel megkülönbözteti azokat, akik „nehéz igát” tesznek az emberekre azáltal, hogy lehetetlen dolgokat követelnek tőlük.

Az ember korábban úgy tette könnyűvé az igát, hogy könnyű kendőkkel takarta be azt.

A szelídség ilyen Lelkét szeretné Isten Szentlelkével belénk helyezni, megadni nekünk: megkérhetjük arra, hogy megtapasztalhassuk az ő „szelídségét”, és hogy mi magunk is szelíddé váljunk.



**Ima:** Jézus Krisztus, gyógyítsd be a rossz emlékeimet és belső sérüléseimet, amikor kegyetlenséget és keménységet tapasztaltam más emberektől. Segíts, hogy tudjak ezekről beszélni másokkal. És veled is akarok ezekről beszélni...

Segíts nekem akkor, amikor kegyetlen, kemény és követelőző vagyok: akár saját magammal szemben, akár másokkal szemben. Segíts, hogy ne ítélek el másokat, ne bánjak keményen másokkal, és se szavakkal, se tetteikkel ne nyomjam le őket (sem azért, hogy jobbnak tűnjek náluk, sem tőlük való félelemből vagy ellenük való védekezésből). Gyere, tölts be a te Szentlelkeddel – és szelídséggel is.

JEGYZETEK:











LEVELEZÉSI CÍM, IRODA: ÉNEK A NEMZETEKÉRT KULTURÁLIS ALAPÍTVÁNY  
1053 BUDAPEST, KIRÁLYI PÁL U. 20.  
TEL./FAX: +36 1 321 77 96  
E-MAIL: [OFFICE@CRESCENDOHUNGARY.ORG](mailto:OFFICE@CRESCENDOHUNGARY.ORG)  
WEB: [WWW.CRESCENDOHUNGARY.ORG](http://WWW.CRESCENDOHUNGARY.ORG)