

nők világa

Az Unitárius Nők Országos
Szövetségének lapja

KOLOZSVÁR | 2025. ŐSZ

nők Világa

Kiadja az
UNITÁRIUS NŐK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



A *Nők Világa* megjelenését támogatta
a Magyar Unitárius Egyház



MAGYAR
UNITÁRIUS
EGYHÁZ

Levélcím:

Unitárius Nők Országos Szövetsége
400750 Kolozsvár / Cluj-Napoca OP 1, CP 24
E-posta: nokvilaga.unosz@gmail.com

Felelős szerkesztő: BERKI TÍMEA

Olvasószerkesztő: DÉNES GABRIELLA

Nyomdai előkészítés: IDEA PLUS

Borító- és lapterv: KÖNCZEY ELEMÉR

Technikai szerkesztés: NAGY ANDREA

Címlapfotó: MÁRK ATTILA

Készült a kolozsvári IDEA Nyomdában.

Igazgató: NAGY PÉTER

ISSN 2247-1359

A lapban megjelent írások nem minden esetben tükrözik a szerkesztőség véleményét.

A NŐK VILÁGA következő száma 2025 decemberében jelenik meg.

A cikkek, levelek, tudósítások beküldési határideje: 2025. november 1.

TARTALOM

ISTEN FELÉ	
Márton Edit: Őszi ima	4

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK	
Demeter Erika: Őszi zamatmentés	6

EZEK VAGYUNK MI	
Adorjáni Gyöngyvér: Friss házi kenyér illata	8
Adorjáni Gyöngyvér: Már nem egy idegen nőt látok a tükörben!	10
Dimény Csilla Júlia: A kimondhatatlan ajándék	12
Szalay Zsuzsanna: Via Unitariana	14

MÚLTIDÉZŐ	
BeNő: Színes hurrikán	17
Adorjáni Gyöngyvér: Júliusi találkozások	19

OLVASNIVALÓ	
Demeter Márti: Tisza Kata, <i>A semmi megszelídítése</i>	22

ÜGYES KEZEK	
Márkos-Mátyás E. Zita: Betonból lett őszi báj	24

VERSAJÁNDÉK	
Serestély Ibolya: Mindenhatóként	27
Serestély Ibolya: Maradok	27

FŐZŐCSKE	
Szőlős-almás pite	28

ISTEN FELÉ

Márton Edit

Őszi ima

Amikor a nap sugarai már nem a tikkasztó nyári hőséggel, hanem simogató lágyassággal érintik arcunkat, amikor a gyümölcsök ízei édesen és gazdagon hirdetik a föld termékenységét, amikor a szőlő leve mustként forr, és a kamránk polcain lassan sorakozni kezdenek a befőttesüvegek, amikor a fák lombjai aranyárga színekbe öltöznek, és az egész természet ünnepi ruhát ölt, amikor az iskolák csengői megszólalnak és kapuk kitárulnak újra a nebulók előtt, amikor a reggelek párája betakarja a földeket, és a kéményekből felszálló füst hirdeti az otthon melegét, amikor a nyári munka ideje lassan véget ér, és eljön a megállás, a lelassulás, a pihenés ideje, akkor mi diótöréstől barnult kezünket imára kulcsoljuk, és Téged keresünk, nagyhatalmú Isten, hogy hálaadással hajtsunk fejet előtted.

Köszönjük, hogy asszonyi lelkünket olyanná formáltad, hogy az érzékeny legyen a szépre és a múlóra egyaránt. Megtanítottad nekünk, hogy a színek kavalkádjában, a termések ízében, a csendben és a fáradtságban is ott rejlik a jelenléted. Köszönjük a gondoskodás örömét: hogy kezeink munkája megőrizheti a nyár ízeit a tél asztalára, hogy figyelmünkkel és szeretetünkkel meleget adhatunk azoknak, akik körülöttünk élnek, és miközben hálát adunk mindazért, ami életet hordoz, nem feledkezünk meg az elmúlás évszakában azokról sem, akik már nem ülhetnek velünk egy asztalhoz, akiknek mosolya, szava vagy érintése már az öröklét honában él tovább. Az ő emléküik színezi be szívünket csendes fájdalommal és szelíd hálával, mert életük gyümölcsei ma is köztünk élnek. Így lesz az ő elmúlásuk is része a mi teljességünknek, és így tanuljuk meg, hogy a mulandóságban is ott ragyog az élet ajándéka: szereteteink, akik ma is velünk vannak, és akiket hordozhatunk szívünk szeretetében.

Istenünk, így adunk hálát most az őszi napok lassú ritmusáért, a csendért, amelyben szívünk elcsitul, az elvégzett munkáért, miközben

megosztottuk egymással a terheket és az örömöket, és az elmúlás békeségeért, amely emlékeztet bennünket arra, hogy minden időnek megvan a maga rendje: a vetésnek és az aratásnak, a munkának és a pihenésnek, a gyűjtésnek és az elengedésnek. Hálát adunk, hogy az elmúlásban is ott rejlik az újrakezdés ígérete, és a csendes fogatkozásban is a Te gondviselésed világít ránk. Hála azokért, akik egykor kézen fogva megtanítottak dolgozni, szeretettel szolgálni, kitartással helytállni, mert példájuk ma is bennünk él, és irányt mutat minden nap, hogy munkánk ne csupán a jelen kenyere és gyümölcse legyen, hanem a jövőt is építeni tudja: azok életét, akiket ránk bízál – gyermekeinket, szeretteinket, közösségeinket.

Kérünk, így áldd meg fáradozásainkat, hogy azokban ne csupán a kezünk munkája, hanem a szívünk szeretete is jelen legyen. Taníts meg bennünket arra, hogy a lelassulás csendjében és a hálaadás szavaiban is felismerjük a Te békességedet. Add, hogy a múlt áldásait őrizve és a jövő reménységét hordozva a jelenben is alázattal és hűséggel szolgáljunk.

Így hajtunk fejet most előtted, gondviselő Isten: a színekben, az ízekben, a csendben és a közösségben meglátva és megvallva, hogy minden a Te ajándékod. Fogadd tőlünk hálánkat, és erősíts meg bennünket, hogy asszonyi szívvel, finom gondoskodással és türelmes szeretettel továbbadhassuk mindazt, amit Tőled kaptunk. Ámen.



*A hála
a nemes
lélek jele.*

A I S Z Ó P O S Z

TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNK

Demeter Erika

Őszi zamatmentés

A nyár harsogó színei, élményei, érzései lassan feloldódnak az őszben. Ilyenkor az ember hajlamos ráhangolódni a természet változására, és gyakran hatalmába keríti a melankólia. Valahogy az ősz mindig az elmúlást, a csendes veszteséget juttatja eszünkbe. Ma mégsem erről szeretnék írni. Formabontó leszek, és más üzenetet láttatok bele az őszbe.

Ha felpillantunk a telefonunkból és rátekintünk az őszi természet ezerszínű arcára, felismerhetjük benne az általam megtapasztaltat. Egyik nagy felismerésem, hogy az ősz a színeivel üzen számunkra – és nem az elmúlást üzeni! Ha megnézzük a színeket, azok mind meleg színek. A barna mint a termőföld árnyalata az örök termékenység, az élet jelképe. A sárgák a fényről és annak forrásáról üzennek. A vörös szín-skálája az élet lüktetésére hívja fel a figyelmet. Ezek a gazdag színek számomra nem az elmúlást hirdetik, hanem az élet örök lüktetését. Bár ezek a színek behullanak a télbe, akár egy búcsúlevél, olyan számomra, mintha csak konzerválnák önmagukat az anyaföldben: új életre vetik el magukat.

Mivel az ősz az eltevések, a raktározások időszaka is, ez leképezhető a lélek szintjére is. Pontosan úgy, mint az iskolakezdés, hiszen az is hozzá-nőtt az őszi történésekhez. A teljesség igénye nélkül e három gondolat-kör mentén szeretnék megfogalmazni őszi biztatást: színek, eltevések és tanulás.

Milyen színekkel veszed körül magad? Milyen színeket tartalmaz a ruhatárad? Van-e közte meleg szín, életre biztató? Az ősz súg nekünk! Kapaszkodót és biztatást, ha nincs más ötletünk. Színezd újra az őszből vett meleg színekkel a mindennapjaidat: a szeretet pírjával, a napmelegség fény-sárgájával, az ölelő, gondoskodó karok termőtalajbarnájával!

A nyárból milyen élményeket, érzéseket szeretnél elraktározni a zord téli napokra? Van-e olyan öröm, reménység, amit szívesen magaddal

vinnél a hideg télbe, hogy lelked melegségét újra és újra felidézd? Csomagolj élményekből, emlékekből, szép érzésekből télire! Zárd le jól, hogy a kételkedés, félelem és aggodalom ne tudjon hozzáérni, hogy meg tudjon maradni gazdagító, lelki vitaminnak!

Az ősz mint iskolakezdés, azt is üzeni ezáltal, hogy legyünk nyitottak az új információkra mint a gyermeki lélek az iskolapadban, hisz az életünk hosszantartó tanulási folyamat. Mit kell még megtanulnod magadról, szeretteidről és a világról ezen az őszen? Milyen lelki tehetségeket kell megerősítened és milyen lehúzó érzést kell kidobnod a mindennapokból?

Ha az ősze úgy tudunk tekinteni, mint színben és biztatásban gazdag évszakra, az kivetülhet lelkünk horizontjára is! Legyen ez a biztatás számunkra új lehetőség: a színekben meglátni a meleget, az anyaföld érintésében megérezni a gondoskodást, mely nemcsak termést, de érzést, élményt is nyújt minden teremtmény számára. Milyen gazdag a jó Isten ajándéka!

*...az őszennek van ritmusa,
míg a nyár szertelen,
szédült és vágyakozó.
A nyár a kötelező nagy
érzések évszaka,
míg az ősz a spontán
és valódi örömké.*

GRECSÓ
KRISZTIÁN

EZEK VAGYUNK MI

Adorjáni Gyöngyvér

Friss házi kenyér illata

*„Az Úr megadta az ő gyümölcsét:
megáld minket Isten, a mi Istenünk.”
(Zsolt 67, 7)*

Korai ébredés az őszi reggeli órában. A nap még félálomban van, próbál a kandallóba tüzet gyújtani, de álmos még, szemét törülgeti. A harmatos függönyét félrehúzza, nehéz az ébredés.

„Még nyílnak a völgyben a kerti virágok,
Még zöldell a nyárfa az ablak előtt,
De látod amottan a téli világot?
Már hó takará el a bérci tetőt.”

A fáradt természet ébredése Petőfi Sándor verssorait juttatják eszembe. Ősz érkezik. A fáradt évszak megjön, ha lassan is. Az álmos napocska azt állítja, korán van, pedig ilyenkor már a kakasok is belefáradtak a kukorékolásba. Az emberek is mondogatják: a nap már korábban fekszik és később ébred, mégis fáradt. Igen, öregszik, ez az élet rendje. Azt is mondják: szeptember a fáradt évszakok közé tartozik. Érkezéséig sokat kell dolgoznia, és amikor már mindent elvégzett, fáradtan fogadja a természetet, a hulló leveleket, a megérett gabonát, a szorgos embereket. Ezen az őszi napon van, aki korábban ébred, „dolgos asszony” – mondják róla.

Igen, már valahonnan friss házikenyér-illatot hoz a lenge szél. Idejében felkelt, hogy dagasszon, és kemencébe kerüljön a kenyértészta. Ez a szombati kenyér különös ízű és illatú, hisz másnap az úrasztalára kerül. Őszi hálaadás ünnepére úrvacsorai kenyér. Az őszi hálaadás ünnepén hálát ad az év minden napjáért, hálát ad a megérett gabonáért, másképp nem lehetett volna belőle házi kenyér és illat. Megköszöni a zöltséget: „ha kevesebb is esetleg a kertemben, azt mondom: elég ez is! Megköszönöm a kert gyümölcsét!”

Mennyi mindent meg kell, hogy köszönjünk ezen az ünnepen! A munkálkodó ember megköszöni, hogy erőt adott a jó Isten, így szorgosan tudott dolgozni. Hálát adhatunk a mindennapi kenyérért, hálát a csörgedező patakokért, hisz tudjuk: víz nélkül nincs élet. Adjunk hálát a naponta felkelő napnak, még akkor is, ha fáradtan ébred.

Hálaadás ünnepén különös illata van a házi kenyérnek, íze is különös, úrvacsorai kenyérré változik: *„Új búzából új kenyér, friss illata száll felénk, / Megköszönjük Istenünk, mindennapi kenyerünk.”*



Adorjáni Gyöngyvér

Már nem egy idegen nőt látok a tükörben!

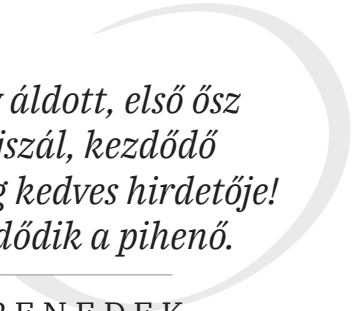
Belenézek a tükörbe, és egy idős hölgy néz vissza rám. Töprengek, fogalmam sincs, hogy került oda? – ezek voltak barátnőm, Zsuzsa gondolatai, amelyekről írni szeretnék. Az idő mindenkitől telik, ezt jól tudjuk, néha úgy tűnik, gyorsan elröpült minden. Csak egy pillanat az élet. Zsuzsa elkeseredve mesélte a történetét.

Egy ősz hajszál, igen, van, akinél korán megjelenik, mert miért olyan hamar? Nem lehet tudni. Van, akinél később. Így volt Zsuzsa is, jó ismerőssöm, aki nehezen akarta elfogadni az első szürke hajszálát, a kisebb ráncot az arcán. Ezért került is a társaságot, mert ilyen idős nő hova is menjen egyedül? – mondogatta, ha kérdeztem. Valóban, férje halála után még fáradtabbnak, idősebbnek érezte magát.

„Az öregség csupán jelmez a világ előtt, hiszen az ember énje saját érzelmeinek ítéletében kortalan marad, mégis megzavarja ezt az élményt a test. Ennek működési zökkenői, betegségei folyvást azt jelzik: öreg vagy!” – idézem Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus a Nyitott Akadémián elhangzott előadásából a fenti sorokat. Zsuzsától sokszor érdeklődtem az unokákról, hisz tudtam, mindig szeretettel várja őket. Egy nap az unokák újra „életre keltették”. Szép őszi idő volt, hisz minden évszaknak megvan a maga szépsége. Az unokák még vakációztak, így többet tudtak mamival játszani. Játsszótérre készültek, oda, ahol annyi gyerek örvendezett még a szabadság utolsó napjainak. Zsuzsa próbálta rendbe rakni öltözetét, mint mindig, sőt még a haját is szebben, gondosabban fésülte. A játszótérre készült, sportosan öltözött, de mégis egy gondosan ápoltság került a tükörbe. A fésülködés után elmosolyodott. Az unokák bókkoltak: milyen szép vagy ma, mama! Jobban a tükörbe nézett, és csak annyit mondott: nem látom már azt az öreg nénit! A gyerekek bizonygatták: itt nem volt mamán kívül senki! Szóval akkor jól látom – mondta Zsuzsa, már nem egy idegen nőt látok a tükörben!

Az aznapi találkozás felébresztette Zsuzsát: az ember el kell fogadja magát úgy, ahogy van! Nem a haj színe vagy az arc simasága teszi az embert boldoggá! Milyen boldog volt Zsuzsa barátnőm, hogy unokáival együtt tölthette a napot, egy egész napot, velük, akik felébresztették újra benne az élet szépségét. Idősebb korban gondoljunk csak arra: minden nap egy ajándék, és adjunk hálát érte Istennek!

A gyerek és szülő mosolyában, ölelésében, szavaiban, játékában ott van a szeretet. Így volt Zsuzsa is kis unokái között, akik szeretetükkel erőt adtak nagyinak. A szeretetnek óriási ereje van: a tükör „hazugságát” nem fogadja el. Álljanak itt végül Felső Tamás sorai a szeretetről: „Ha szeretet lehetnék, / Mindenkihez elmennék, / Folynék a szívekben, mint egy csörgedező patak, / amely soha el nem apad.”



*Légy áldott, első ősz
hajszál, kezdődő
öregség kedves hirdetője!
Kezdődik a pihenő.*

B E N E D E K
E L E K

Dimény Csilla Júlia

A kimondhatatlan ajándék

Verőfényes augusztusi szombat reggelen érkeztek a nőszövetségek képviselői, vendégek és ünnepi meghívottak a székelyszentmihályi unitárius templomhoz, a székelly kapu elé.

Bejelentkezés és a frissen készült szendvics és kávé elfogyasztása után a templom bejáratánál mintegy negyvenöt zászló szalagjait lobogtatta a szél a zászlóanyák kezében. A templomba vonuláskor gitárkíséret mellett csendült fel az unitárius ifjúsági induló: „Letűnt az éj, köszönt a nap, miénk az élet, dalra hát!” Az új emlékszalagok bizonyítékai annak, hogy részesei voltunk ennek a csodás eseménynek. Az ünnepi istentisztelet szolgálatvégzője Sipos Mónika Rebeka lelkész volt, aki Pál apostol Timóteushoz írott 2. levelének 1,5–7 verse alapján szólt hozzánk: „Eszembe jut a benned levő, képmutatás nélküli hit, amely először nagyanyádban, Lóiszbán, majd anyádban, Eunikében lakozott, de meg vagyok győződve arról, hogy benned is megvan. Ezért emlékeztetlek téged, hogy gerjeszd fel az Isten kegyelmi ajándékát, amely kezem rád tétele által van benned. Mert nem a félelemnek a lelkét adta nekünk az Isten; hanem az erő, a szeretet és józanság lelkét.” A lélek–jelen–lét fontosságáról szólt a prédikáció, arról a belső erőről, amely a nők mindennapjait, családjaink életét és közösségeink megtartó erejét táplálja. Az ünnepi köszöntések rendjén Csáki Levente esperes, Tófalvi Tamás helyi lelkész, a Magyarországi Nőszövetségek nevében Bartha Mária Zsuzsanna kocsordi lelkész, az RMDSZ Nőszervezete részéről Lőrincz Csilla alelnök szólt az egybegyűltekhöz. A vándorabrosz is új gazdára talált: Tarcsafalvi Judit helyi nőszövetségi elnök vette át az unitárius nőszövetségek összetartozásának eme ékes jelképét.

Négy új zászló - Erdőszentgyörgy, Csekefalva, Nyomát és Rava lobogója - és az alatta felsorakozó asszonyok Csáki Levente esperes áldásában részesültek, aki Ézsaiás könyvéből idézett: „Emeld föl a tekintetedet és nézz körül: mind összegyűltek, eljöttek hozzád.” A szünetben Lukács Mária választmányi tagunk közreműködésének köszönhetően a résztvevőknek alkalmuk nyílt - emlékkönyvjelzők megvásárlásával

– támogatni a lókodi idősök otthonát (1542 lej adomány gyűlt össze). A délutáni programrészen Tina Huesing, a Nemzetközi Nőszervezet elnökének videóüzenetét tekinthettük meg.

A közgyűlésen elhangzott szokásos elnöki és pénztári jelentések-ből kitűnt az elmúlt évi tevékenységek sokszínűsége: az asszonyok jelen voltak és segítettek a szervezésben a legtöbb, immár hagyományosnak számító egyházközségi eseményen, mint a farsang, a hiteősítő imahét, húsvét, női világimanap, nőnap, nemzeti ünnep, anyák napja, gyermeknap, nyári táborok, idősök vasárnapja, adventi tevékenységek, karácsonyi csomagok készítése stb. Részt vettek a szejkei és a dévai zárandoklatokon, a vallásszabadság ünnepén Tordán, két, *A lelki jóllét neked is jár!* című nőszövetségi mentálhigiénés képzésen Sepsiszentgyörgyön és Székelyudvarhelyen.

A kovásznai leányegyházközség történetét Péterfi Zita Ágnes sepsiszentgyörgyi lelkész ismertette, szemléltette. A közösség többéves álma valósult meg, amikor birtokukba került a majdani imaházként is szolgáló ingatlan. Elmondható, hogy a küldetés teljesült: általuk és minden jószívű adományozó által! Az alsóboldogfalvi templom javításáról Vida Rozália lelkész, UNOSZ-alelnök számolt be, kérve a jelenlévők támogatását terveik megvalósításához.

A konferencia jövő évi helyszínének meghatározása fontos mozzanata volt ennek az eseménynek is. A marosi egyházköri Magyarsáros vállalta el a 2026-os UNOSZ-konferencia és -közgyűlés házigazdai szerepét. Itt is köszönjük szépen felajánlásukat!

Az ünnepet a *Jöjj, énekelj velem* című ének, valamint a himnuszok éneklése zárta. A közös ebéd baráti beszélgetések, ismerkedések mellett zajlott.

„Hála legyen Istennek, kimondhatatlan ajándékaért!” (Zsolt 106,1) – köszönjük meg házigazdáinknak, a székelyszentmihályi unitárius egyházközség vezetőségének és nőszövetségének, Tófalvi Tamás lelkésznek és családjának! Továbbá köszönjük szépen a Magyar Unitárius Egyháznak a támogatását és mindenkinek a szívbeli adományokat! Köszönjük, hogy egymás jelenléte által részesei lehettünk ennek a lélekemelő, igazi feltöltődést nyújtó, hitet erősítő, csodálatos együttlétnek!

Isten gazdag áldása töltse el mindannyiunk életét, hogy még sok éven át adhassunk egymásnak értékeinkből, időnkéből és jelenlétünkéből!

Szalay Zsuzsanna

Via Unitariana

Milyen lelki izmokat fejleszt egy gyalogtúra? Milyen lelki élményeket adhat egy zárandoklat?

Pszichológus szemmel elemezve az elmúlt hét élményeit, a teljesség igénye nélkül, megfogalmazódnak bennem felismerések változásokról, lelki tapasztalásokról, amelyek kivetülhetnek egész személyiségünkre, életünkre. Személyes tapasztalások, de megosztom veletek. Biztosan sokatoknak van hasonló, vagy még más is, ezért szívesen veszem, ha megosztjátok visszajelzéseitekben.

Minden kifele tekergőző út befele vezet.

Rengeteg mindent megtudhatsz magadról akkor, ha olyan helyzetbe hozod magad, ami teljesen eltér a normál hétköznapijaidtól. Igen, komfortzóna-elhagyás, csak már agyoncsépett lett ez a fogalom. Mikor hoztad magad olyan helyzetbe, aminek a részletei, a hogyanja, a lelki koordinátái arról, hogy mi lehet veled, nem voltak előre ismertek? Bele mered-e engedni magad abba az állapotba, hogy lesz valahogy? Bízol-e magadban, bízol-e a társakban, bízol-e a világban, hívőknek: bízol-e Istenben, hogy bármi lesz, a javadat szolgálja majd?

Mert ezek a kérdések az úton megtalálják, ott menetelnek benned, és meg fogod érezni a választ.

Hogy állsz a kihíváskereséssel?

Mert, tudhatod, hogy próbatételek jönnek: a fizikai terhelés, fájdalom, fáradtság, diszkomfort a maximumon. Kell ez nekem? Volt olyan pont, mikor feltettem a kérdést, hol volt a szép eszem, mikor erre vállalkoztam. Meg kell küzdeni ezzel a csüggedéssel is, miközben menni kell tovább az úton. Ha csak a fáradtságot és kimerültséget látod, lehet az a válasz, hogy minek? Kényelmesen-kellemesen is lehet élni, nyaralni. De, ha mocorog benned az, hogy milyen lehet érdekes, új helyzetben is érezni magad, mit ad, ha eléred a célt?

A cél fontos.

Nem mindig a kipipálás miatt, hanem az oda vezető út miatt. Amivé válsz közben.

Mint az életben általában. Ha tudjuk, hogy egy nehéz helyzetet, az erőfeszítést, a munkát, a kényelmetlenséget azért vállalod, mert... És itt jöhet a személyes cél: tanulás egy sikeres vizsgához, rendszeres edzés egy sportteljesítményért, egy olyan egészséges testért, amiben jól érzed magad, bármi, ami számodra fontos, de sok munkát, sok erőfeszítést, olykor fájdalmat, nehézséget igényel. Tudod, hogy jönni fognak, megéled, megküzdöd, és a cél már nem is az igazi jutalom, rájössz, hanem amivel megküzdöttél, az az érzés a jutalom.

„A fájdalom elkerülhetetlen, a szenvedés opcionális” – mondta a vezetőnk. Ó, hányszor eszembe jutott! A második nap, amikor olyan izmaid is fájnak, amelyekről nem is tudtál... De a fájdalommal mész tovább. Megtanulod, hogyan helyezd át a fókusz a fájdalomról valami másra, a társakra, akikkel beszélgetsz közben, a tájra, a következő lépésre. Ahová a figyelem irányul, azt erősíted fel. Harmadik napra pedig észreveszed, hogy már nem is fájnak azok az izmok, elmúlt. S akkor megtanulod, hogy minden elmúlik.

A csapat ereje.

Elfogy a vized, rosszul leszel, elhagyod a bicskád, eltévedtél. Egy igazi csapat megáll, és mindenki segít, amivel tud. A nagy tanulság: sosem vagy egyedül. Mindenki járja az útját, sokszor csendben, de amikor jelzed, hogy baj van, mindenki rád figyel és téged segít. Vízet kapsz, kaját, csomagodat viszik, bevárnak, senki nem megy tovább. Mikor már azt érzed, kész, nincs tovább, nem bírom, s a vezető bejelenti, hogy akkor még hét kilométer a szállás, akkor egyedül feladnád, de a csapat húzóereje olyan löketet ad, amivel megtapasztalhatod, hogy akkor is van tovább, amikor egyedül azt hinnéd, hogy nincs.

Csúcstámadás tanulsága.

Kemény próbatétel, intenzívre fokozódik minden, súly, terep, napsütés, fájdalom, légszomj. „Ottvagyunkmárottvagyunkmár???” – dobog a füledben a szíved. Felnézel a csúcsra, de lesokkol, milyen messze van. Tanulság: mindig csak a következő lépés a cél, teszed a lábad egymás után, nem nézed a csúcst. Ha ott leszel, akkor érezni fogod, addig is csak a következő lépés a lényeg. Tenni egyik lábad a másik elé, lépni. Az életben is sokszor ez segít át az intenzív nehéz helyzetekben, ha mindig csak a következő teendőre koncentrálunk: felkelni, megmosakodni, felöltözni,

és a többi. Megtanulod a kis lépések türelmét, ami észrevétlenül feljuttat a csúcsra. Akkor egy jó nagyot sírsz, s már más lettél, mint, aki elindult.

A nagy kérdéseid veled gyalognak.

Annyi idő van életed nagy témáinak belső munkájára, hogy felér egy önismereti csoporttal, felturbózva ezerrel. Letisztul az, ami fontos a hétköznapi életedben, s kikristályosodik, hogy mi húz le, mi a fölösleg. Mi ad erőt, mi az érték s mi a sallang, a fölös teher, ami magától kikopik belőled az út végére? Megdöbbsz az eredményen. Tudatosság a gyümölcs, amit szüretelsz.

5 + 1 bónusz:

Hívő léleknek egy zárandoklat leírhatatlan élmény. Ha a gyalogtúra lelkeséggel is telítődik, akkor zsigeri szinten érzed a Jelenlétet. Minden pórusodon áramlik belőled a hála. Hála azért, hogy a tested megteszi ezt érted, segít, hála azért, hogy létezel, hála a csodás természetért, amelyik hordoz, adja az utat eléd, hála az emberekért, akik életed és utad részei, hála az erős gyökerekkel tartó múltért, amely múlhatatlan értékekkel erősít. Akkor, ha nyitott vagy rá, hogy lásd, hogy érezd. Hála azért, hogy ez megadatott neked.

Vágjatok bele, megéri!

*A leglehetőlenebb
dolgoknak is neki kell
vágni néha,
mert ezekből
származnak az ember
legcsodálatosabb
élményei.*

L Á Z Á R E R V I N

Színes hurrikán

*„Az emberek néha nem mérik fel,
mennyi örömet szereznek egymásnak.”
(Bronnie Ware, *Életkönyv*)*

Miért van az, hogy tíz ember közül legfeljebb egy, ha elmeséli olyan nagy lelkesedéssel, átéléssel azt az örömet, boldogságot, békét, nyugalmat – amely, ha egy pillanatra is, de áthatja igazi valóját –, hogy az másokra is átragadjon? Az emberek inkább a bajaikról, problémájukról, betegségeikről, a pénz hiányáról beszélnek szívesebben, és nem veszik észre, hogy ez mennyire fertőz. Persze, mindez offline történik. Az online üzemmódban az ember egészen másként működik, ami sajnos nagyon megtévesztő lehet. S akkor jöhet az irigység, a frusztráció, a „nem vagyok elég jó” érzése, és még lehetne sorolni. Amióta nyugdíjas vagyok, minden télen szívesen részt vettem a hivatalosan *Nők órája* nevet viselő szerda esti találkozónkon, melynek vezetője, szervezője Zsuzsa óvó néni, nőszövetségi elnök. Legtöbbször kilencen voltunk egy ilyen estén. Egy évadba általában tíz este fér bele. Ez az én életemben a három év alatt körülbelül harminc alkalmat jelentett. A „szolgáltatós” mindig színes hurrikánszerű alkoholmentes koktéllal (teával) és valamilyen süteménnyel kínálkozott. Mivel kevesen voltunk, így a pandémia idején is együtt lehettünk a megfelelő távolságot betartva. Egy évig az iskolaépületben gyűltünk össze, de amióta elkészült az ún. szeretetotthon, ott találkoztunk. Voltak tematikus estéink, voltak énekléssel teletűzdeltek, és sikerült minden évben a női világimanapot is megtartanunk, szerény keretek közt. Eddig nem sikerült megválnunk a világot, viszont kevés kivétellel mindnyájan nyitottak voltunk a beszélgetésre, a véleményeink kinyilvánítására, önmagunk átadására. Valahogy mindig sikerült megragadni azt a fajta örömet, amelyre mindannyian vágyunk.



Ismételten Bronnie Ware könyvéből idézve zárom soraim, remélve, hogy némely örömet sikerült szerezni, kedves Olvasóm: „Az élet semmivel sem tartozik nekünk. És a többi ember sem. Csak te magad tartozol saját magadnak.”

BeNő

Adorjáni Gyöngyvér

Júliusi találkozások

Mindennapi életünkben örülhetünk egy kellemes találkozásnak. Igen, vannak szép találkozások, melyeket sok szeretettel, örömmel várunk. Most csak a találkozás pozitív oldalát szeretném megvilágítani. Ha valakivel találkozol, gondold arra, hogy a találkozás mögött sok, nagyon sok ok rejtőzik. Az életben időnként adódik egy-egy pillanat, amikor fontos utak találkoznak. Vannak várva várt találkozások, amikor számlálgatjuk a napokat, órákat: vajon még mennyi van a találkozásig? Vajon, milyen is lesz ez a kézfogás, a szempárok találkozása? Vajon miket tudunk meg egymásról az eltelt hosszú idő után. Márai Sándor szavait idézve: „S egyáltalán, ezek az úgynevezett nagy találkozások, döntő pillanatok, tudatosak-e? Van-e az, hogy valaki belép egy napon a szobába, és tudjuk: aha, ő az? Az igazi ... mint a regényekben? Nem tudok erre a kérdésre felelni.”

Valóban vannak várva várt pillanatok, amikor örömmel üdvözljük egymást: végre ennyi idő után találkozunk! Csak egy év telt el az érettségi találkozó óta, csak a tavaly volt az 52 éves, és az idén már az ötvenharmadikat szerveztünk, és ha kevesebben is, de találkoztunk. Az idén július 13-án a déli harangszó újra templomba hívott, Erdőszentgyörgy szép református istenházába, ahol valamikor Rhédey Klaudia grófnőt keresztelték, és ahol konfirmált. Egy az Isten! – ezt tudtam, amikor újra beszéltem a református lelkésszel, aki az idén érkezett Erdőszentgyörgy református gyülekezetébe. A vándiák-találkozóra örömmel válaszolt, az 53 év után érkezett nagymamákat sok szeretettel köszöntötte, megtisztelő volt számára, hogy igényeltük a templomi áhítatot. A volt osztálytársainkra virággal emlékeztünk, az úrasztalára ikebanát helyeztünk. Istennek hálát adva megköszöntük mi is, hogy ott lehettünk, együtt imádkozhattunk, énekelhettünk egyházi énekeket. „Mint a szép híves patakra a szarvas kívánczik”, mi is úgy kíváncsoztunk ebbe a templomba, ahova valamikor jártunk Isten ígését hallgatni. A templom és iskola közös út, ezért az iskola padjaiban folytattuk beszélgetésünket. A valamikori iskolánkhoz érkezve az iskolacsengő megszólalt, ahogyan sok



évvel ezelőtt is jelezte, hogy „miénk az élet”, indulhatunk a nagyvilágba. Most visszahívott egy újabb találkozásra. Sajnos, az egészségünkkel nem dicsekedhetünk, az idén még kevesebben jöttünk – csupán kilencen, de nem feledkeztünk meg a betegeskedő nagymamákról sem, reménykedve, hogy jövőre meggyógyulnak, és újra találkozunk. Találkozásunkat a szál rózsza és emléklap, majd a fénykép örökítette meg. A közös ebéd alatt még volt idő beszélgetni, és megígértük, hogy jövőben újra találkozunk a református templom udvarán. Az ebéd még nem fejeződött be, amikor jött a második találkozás, ami bizony örömkönnyekeket csalt a szemembe. Harminckét év után találkoztam a volt munkatársakkal. A telefonközpont „kisasszonyaival”, akik bizony, a fiatalabbak is, már nagymamák lettek. Jöttek szeretettel, hogy találkozzanak a volt munkatársukkal. Hálaosan köszönöm, hogy fontosnak tartották ezt. Köszönöm a csészét, amit ajándékba adtak! Köszönöm, a sok szép emlék felelevenítését. Jó volt együtt dolgozni, még akkor is, ha a munkakörülmények kissé nehezek voltak. Ekkor bizonyosodott be, hogy a levél nem elég, sőt még a telefon sem. Fontos a találkozás, mert kell a közelség, a mosoly, kellene a szemek, az arcok, hogy a lélekben megrajzolt képet a valóságban közösen tudjuk kiszínezni. Kellene ezek a pillanatok, a találkozások, hogy tudjunk egymásról még ennyi év után is, amikor elsodort a szél más irányba, elszakított a volt osztálytársaktól vagy munkatársaktól. Én azt hiszem, az emlék évekig vagy évtizedekig tökéletesen rejtőzködik, aztán hirtelen egy fotó, egy dal, egy illat... és minden felelevenedik.

Azon a júliusi napon, estefele érkeztem a legszebb találkozáshoz. Nővéremmel, Idával találkoztam. Hozzá megérkezve az öröm pillanatában már a napi fáradtságot elfelejtettem. Itt maradtam egy pár napra, de első beszélgetésünk késő estébe nyúlt. Igen, az emlékezés gyertyáját gyújtottuk meg, emlékezve a legnagyobb nővérünkre, Évára, aki már

negyedik hónapja pihen csendesen a gyulakuti temetőben. Az emlékezés gyertyái csonkig égtek, de te, drága nővérem ott voltál mellettünk, közöttünk. Sokat tanítottál, gyerekeket oktattál, ezen a napon ott volt a fáradt mosolyod, ott volt a megfáradt tested, de már csak képzeletben. Pihenj csendesen, drága nővérem! Nagyon hiányzol, hidd el! Mint magyar szakos tanár a sok regény olvasása mellett sok szeretettel olvastad a *Nők Világát*. Mindig boldogan hívtál: megkaptam, olvastam! ...és most rólad emlékezünk. A délutáni telefonbeszélgetések elmaradtak, hiányzik a hívásod csengése. A szeretet összegyűjti a vidámságot, eloszlatja a bánatot, reményt ad a holnapunknak és örömet ültet a szívbe. Most már csak két testvér maradtunk, távol egymástól, de lélekben közel, ameddig erőt ad a jó Isten egymás látogatására.

Szép volt ez a júliusi egynapos találkozás. Szép és fájdalmas. A jelen és a múlt találkozása volt egy „emlékhídon”, amit nem tud semmi sem megsemmisíteni.

Ezek a találkozások a lélekből jövő hangok, „lélekhangok”, amelyek ott lapulnak a lélekgyöngy alatt. Ezeket a gyöngyszemeket viseljük észrevétlenül, örömmel magunkon. Emlékeznek? Ezek színes gyöngyszemek, az emlékezés gyöngyszemei, amelyekben benne van a szeretet. Olyanok, mint a szeretettel ültetett fák, amik az égisz nőnek. Kíváncsi, hogy az olvasóknak is legyen ilyen sok szép találkozása! Isten adjon örömteli találkozásokat!

*Ha ketten vagyunk,
harmadiknak
Az öröm is mindjárt
közénk ül.*

TÓTH KÁLMÁN

OLVASNIVALÓ

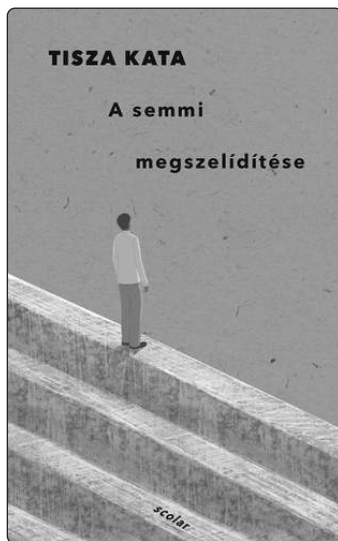
Demeter Márta

Tisza Kata, A semmi megszelídítése

„Tisza Kata könyvét olvasni kaland, mert a szakma által felhalmozott tudást és a terápiás gyakorlatot a pontos, eleven írói nyelv nemcsak közvetíti, hanem előtte jár, felismerésekhez vezet, mintha mindig is tudta volna ezt az ember, csak épp nem gondolta vagy nem mondta.” – így nyilatkozik a könyvről Vida Gábor író, a *Látó* szépirodalmi folyóirat főszerkesztője.

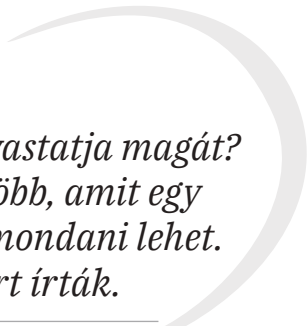
Egyedül lenni erő. A semmiben lenni valami. – Tisza Kata 2024-ben megjelent kötete hatvanhat novellából álló gyűjtemény, mely a *semmi* művészetét mutatja be nekünk. A „semmi” olyan létállapot, amely egyszerre jelenthet szabadságot és szorongást. A felszínes kapcsolatok, álbarátságok és hamis érdeklődések özöne után igazán felszabadító tud lenni ez az önmagunkért való létezés. A sok mélypont és feldolgozatlan trauma után egyszer eljön az önmagunkkal való szembenézés ideje. A semmi talán valamivé tud válni, ha hajlandók vagyunk elvégezni az önismereti munkát. A novelláskötet rövid írásai sok helyen tükröt mutatnak nekünk, olvasóknak. A legérdekesebb idézeteket megjelölve, egész gyűjteményt kapunk, emiatt is lehet lassabban haladni a novelláskötet olvasásával.

A pszichológia és szépirodalom határán mozgó hosszabb-rövidebb novellák olykor filozofikus hangot ütnek meg. A barokkos körmondatokban,



szókimondó stílusban megfogalmazott mondanivalóban, az író nő számos gondolkodóra, többek között Søren Kierkegaardra hivatkozik. Eből a szemszögből vizsgálja meg az emberi kapcsolatokat, így előkerül a kötődés, a szorongás és a félelem is. Külön hangsúlyozza, hogy hiába vagyunk az üresség állapotában, a bennünket ért trauma nem múlik el nyomtalanul, nem leszünk hirtelen boldogok, hiszen az eset ott marad velünk a lelkünk legmélyén, és lesz, amikor újra felszínre kerül, de ekkor már tudunk vele élni.

„A semmit magunkban kell megadni és megszelídíteni is, máson keresztül ez nem lehetséges. Polccá válunk, polcon a dobozzá, s a dobozban az ürré is. Sebezhetőségünk a valóságunk, innen indul a valódi ismerkedésünk, magunkkal és másokkal is. Megszeretni azt is, kik nem lehetünk sosem.” – Az önismeret életünk végéig tartó utazás, mindig van és lesz, amit tanulunk magunkról, a kapcsolódásainkról és az érzelmeinkről. Sok bátorságot ehhez az utazáshoz!



*Valóban olvastatja magát?
Ez a legtöbb, amit egy
könyvről mondani lehet.
Ezért írták.*

B O D O R Á D Á M

Márkos–Mátyás E. Zita

Betonból lett őszi báj

Ahogy beköszönt az ősz, a természet lassan álomba merül, mi pedig egyre szívesebben töltjük időnket otthon, meleg tea és kreatív ötletek társaságában. Az őszi dekorációk egyik különleges és tartós formája a **betonból készült dísz** – elsősorban a **betontök** és a **betongomba**, amelyek rusztikus, természetközeli hangulatot csempésznek a kertbe, teraszra vagy akár a lakás belső tereibe. Bár elsőre furcsának tűnhet a rideg beton és a bájos őszi motívumok párosítása, valójában meglepően jól működnek együtt. Egy kis kreativitással és néhány egyszerű eszközzel **tartós, időjárásálló és egyedi díszeket** készíthetünk – akár ajándékba is.

Elő a fakanalat, harisnyát és egy csipet türelmet – kezdődhet az alkotás!

Betontök készítése

Hozzávalók: hobbybeton vagy gyorsan kötő cement, régi harisnya vagy vastag zokni, madzag vagy kötözőspárga, egy kisebb faág a szárhoz.

Az elkészítés lépései: keverd el a betonport a gyártó utasítása szerint vízzel, amíg sűrű, de formázható anyagot kapsz. Töltsd azt egy régi harisnyába vagy zokniba. Ne túl lazán, de ne is túl szorosan fogd össze a végét, és kösd meg szorosra. A tök bordázásáért kösd körbe a töltött harisnyát 5-6 helyen madzaggal, mint a tök cikkeit. Ezzel kialakul a klasszikus tökforma. Mielőtt teljesen

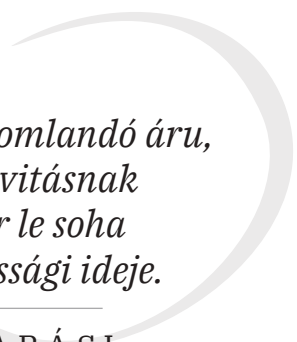


megszilárdulna, nyomj a tetejébe egy faágat – ez lesz a tök szára. Ezt követően hagyd száradni 1-2 napig. Ha megszilárdult, vágd le a harisnyát, és szükség szerint csiszold meg a széleket apró szemcseméretű smirglipárral. Akár akrilfestékkel is festheted utána.

A harisnyás technika nemcsak tökök készítéséhez alkalmas – gombákhoz is kiváló, hiszen a harisnyába öntött beton természetes, enyhén szabálytalan formát eredményez, ami még inkább hasonlít az erdei gombákhoz. Két alkotóelemet kell formázni: a kalapot és a szárát. A harisnyába töltött betonanyagot helyezd gömbölyű felületű tálkára, így szép, formás lesz a gomba kalapja. A szárát kézzel formáld hosszúkásra. Miután kiszáradt, egy kis betonmasszával összeilleszthető a két rész.



További tippek: a kész díszek kültéren is megállják a helyüket, de érdemes lakkal kezelni őket. Csoportosan elrendezve mutatnak a legjobban – készíts több méretet, színt! Ha antikolt hatást akarsz elérni, darálj meg egy kis mohát vagy szárított kaprot vagy zellert, gyakorlatilag bármilyen zöld növényt, majd egy kis lakkal rögzítve vidd fel a tárgyak felületére. A betontök és -gomba készítése nemcsak kikapcsolódás, hanem lehetőség arra is, hogy egyedi, időtálló dekorációkat alkoss. Ezek a darabok nemcsak az őszi hónapokban mutatnak jól, hanem hosszabb ideig is meghatározhatják otthonod, kerted hangulatát. Fogj hozzá bátran – az őszi báj most tényleg a beton körül forog!



*Míg a siker romlandó áru,
a kreativitásnak
nem jár le soha
a szavatossági ideje.*

BARABÁSI
ALBERT-LÁSZLÓ



VERSAJÁNDÉK

Serestély Ibolya

Mindenhatóként

Nézz a szemembe, kacagó napsugár!
Törj meg ott, s kilépve a
végtelen pázsit küszöbén,
hatolj be igaz szívekbe,
ahol égis erő üvegfalak mögött
dobban az Élet.
Fogd meg a pillanatot, amikor még
gondtalan gyermekként
örültünk a harmatos reggelnek,
s légy velünk utolsó tekintetünkben,
amikor beborul felettünk az ég.

(1988 szeptembere)

Maradok

Ideköt valami e darab földhöz,
Csak egy rög, semmi más,
de illata mégis enyém.

Ideköt valami e sötét erdőhöz,
Csak fák ezek, de mintha
testvéreim lennének.

Ideköt valami egy kézhez,
csak egy kéz, de ismerős,
a szív értem dobog,
ezért maradok.

(1988 márciusa)

FŐZŐCSKE

Szőlős–almás pite

Hozzávalók:

A tésztához: 30 dkg liszt, 20 dkg jó minőségű vaj + egy kevés a forma kikenéséhez, 4-6 evőkanál jeges víz, hogy gyúrható tészta legyen, 1 evőkanál cukor, pici só.

A töltelékhez: 6-8 db közepes alma (lehet körte is) meghámozva és felkockázva, 25 dkg szőlő kettévágva és kimagozva, 2 kanál cukor, továbbá ízlés szerint 1-2 csomag vaníliás cukor, fahéj, reszelt biocitromhéj, valamint 10 dkg apróra vágott dió/mandula.

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, majd kettéosztjuk. A felét 3 mm-esre kinyújtjuk, és a vajjal kikent piteformába simítjuk. Ráhalmozzuk a fűszerekkel elkevert almakockákat, közé tesszük a félbevágott szőlődarabokat, végül megszórjuk a diódarabokkal. A tészta másik felét is kinyújtjuk és vékony csíkokat vágva rácsozzuk vele a töltelék tetejét. A *pie crust design* kifejezésre az interneten rákeresve rengeteg ötletet lehet találni a rácsozás mikéntjére. Megkenjük olvasztott vajjal, esetleg tojássárgájával és előmelegített sütőben, 170 fokon 50-60 perc alatt készre sütjük (sütője válogatja). Hagyjuk kihűlni. Vaníliafagylalttal és tejszínnel tálalva az igazi!

(Receptötlet: Domján Flóra és Csenge, prove.hu oldalról)