



HÍVÓ SZÓ

EGY FÉNYSUGÁR A LELKEDNEK

I. ÉVF. 5. SZÁM 2012. JÚLIUS (ELŐZMÉNYE A HITVILÁG 2002 - 2010)



Gaston Courtois

AZ ÖRÖM TÍZPARANCSOLATA

1. Minden reggel hűségesen kérd Istentől az örömet.
2. Mosolyogj, és tanúsíts nyugalmat kellemetlen helyzetben is.
3. Szívből ismételd: „Isten, aki engem szeret, mindig jelen van.”
4. Szüntelenül törekedj arra, hogy csak a jó oldalukat lásd az embereknek.
5. Könyörtelenül üzd el magadtól a szomorúságot.
6. Kerüld a panaszkodást és a kritikát, mert ennél semmi sem nyomasztóbb.
7. Munkádat örömmel és vidáman végezd.
8. A látogatókat mindig szívesen, jóindulattal fogadd.
9. A szenvedőket vigasztald, magadról feledkezz meg.
10. Ha mindenütt az örömet terjeszted, biztos lehetsz benne, hogy magad is rátalálsz.



LÉLEKEMELŐ

„A lelki béke abból származik, ha megértjük és elfogadjuk, hogy kevesen látják pont olyannak a világot, mint amilyenek mi.”

Andrew Matthews

HASZNOS SEGÍTSÉG A LELKI BÉKÉHEZ

Ne kritizálj senkit és semmit

Gyakran avatkozol bele mások ügyeibe? Talán tényleg hibáznak. De miért kellene, hogy ez zavarjon téged? Ne kritizálj senkit és semmit. Isten nem hatalmazott fel arra, hogy mások felett bíráskodj. Minden ember azért cselekszik úgy, ahogyan cselekszik, mert a benne lakozó Isten így sugallja neki. Hasznos szabály, hogy saját békéd érdekében csak a magad dolgával törődj. Törődj a magad dolgával. Kitűnő és követendő mondas annak számára, aki mindenkinek felett a lelki békét tartja a legfontosabbnak. Ezen a világon semmi nem igényli a te felügyeletet. Van egy Isten, aki valóban mindennek gondját viseli. Neked is gondodat viseli. Ne feledd ezt a tényt. Hadd ismételjem meg: törődj a magad dolgával. Ne kritizálj senkit és semmit. A kritika egyenlő az istenkáromlással. Miért? Mert bármi történjék is, Isten akaratából történik. Az a tény, hogy valami megtörtént – függetlenül attól, hogy a te szemszögedből nézve az jó vagy rossz – önmagában bizonyítéka annak, hogy Isten jóváhagyásával történt. És ha te ezt az eseményt kritizálsz, Isten Akaratát, Bölcsességét és igazságát kérdőjelezed meg. Ne tedd ezt. Meg fogod őrizni békédet.

Légy alázatos

Isten a dolgokat a maguk teljességében látja. Az ember részeket lát. Isten a történéseket az idő hármasságában látja. Az ember az eseményeket csak a jelenben látja, elszigetelve múlttól és jövőtől. Ezért van az, hogy ahol az ember disszonanciát lát, ott Isten harmóniát lát. Ahol az ember a logika hiányát látja, ott Isten tökéletes logikát talál. Képzeld magad Isten helyébe. Érezd, hogy Isten vagy. Érezd, hogy az egész univerzum a te műved és a te akaratod szerint működik. Azonnal hatalmas, benned növekvő békét és erőt érzel majd. Azt mondd, hogy mások ok nélkül támadnak és bántanak téged. Még ha ez igaz is, ne zavarjon téged. Nyugodtan kezeld az esetet. Rá fogsz jönni, hogy a nyugalom hatalmas fegyvered lesz ahhoz, hogy úrrá légy a nehéz helyzeteken. A bántásokat észre se vedd. Hadd gondoljanak és mondjanak mások azt, amit akarnak. A világ tele van tudatlan emberekkel. Te légy bölcs. Légy alázatos mindenki előtt. Légy alázatos minden szituációban. Ez úgy lesz lehetséges, ha felhagysz az alsóbbrendűség és felsőbbrendűség gondolatával és megtanulod mindenben és mindenben Istent látni. „Isten ezt így akarja. Ezért hát legyen így” ezt mondd magadnak és maradj nyugodt, ha bántanak. Légy higgadt. Ha belenyugszol a bántásokba, növekedni fogsz alázatban és tisztaságban. Spirituálisan egyre gazdagodsz.

Felejts és bocsáss meg

Szíved mélyén ne táplálj haragot az iránt az ember iránt, aki bántott vagy megsértett téged. Ez rosszabb, mint a nyílt harag. Ez a lélek rákja. Ne tápláld sérelmeidet. Felejts és bocsáss meg. Ez nem csak egy idealista életelv. Csak így őrizheted meg lelki békédet. Az a szokás, hogy sérelmeket táplálsz, rendkívül káros saját magad számára. Elveszi az álmod. Megmérgezi a véred. Magas vérnyomásod lesz és gyenge idegzeted. Végül is, a sértés vagy a bántás már megtörtént. Ez most már a múlté. Már vége. Tavalyi hó. Miért akarsz állandósítani a bántás vagy sértés szenvedését azáltal, hogy állandóan emlékezel rá? Miért akarsz állandóan feléleszteni a gyűlölet és rosszakarat kihunyó parazsát?

(Folytatás a 3. oldalon)

ISTEN SZÓL HOZZÁD

Annyiszor akartam már beszélni veled, de nem hagytál időt nekem. Annyiszor akartam már mondani neked: „Itt vagyok számodra!” De te féltél. Annyiszor akartam már mondani neked: „Ne félj, mert veled vagyok!” De nem hittél nekem, hanem távolinak és halottnak gondoltál. Annyiszor akartam már beszélni veled, de nem hagytál szóhoz jutni, hiszen szabadságodban áll, hogy eldöntsd meghallgatsz-e, vagy ha akarsz, kikapcsolasz.

Ha kész vagy arra, hogy meghallgass, akkor azt szeretném mondani neked: „Örök szeretettel szeretlek téged” Szeretetem örökké, ugyanaz marad. Akár elfordulsz tőlem, akár odafordulsz hozzám: Szeretlek téged! Szeretlek téged, mert élsz. (Szeretlek, mert ember vagy. Szeretlek, mert hozzá tartozol a Földhöz. Szeretlek, mert hely és idő keretei között, adott helyen és adott időben kell megvalósítanod magad. Szeretlek, mert nem élhetsz remény és hit nélkül. Rám bízhatod magad. Van időm számodra. Bármikor, bárhol, bármilyen gyakran. Éjjel vagy nappal, gyere, ülj le, nem kell semmit mondanod. Látlak. Ha akarod, beszélhetsz. Beszélj, kiálts, átkozódj, imádkozz, imádj, fuss el, gyere újra, örök szeretettel szeretlek. Mielőtt a világra jöttél volna, irántad való szeretetem már működött. Szeretlek. Azért maradsz fenn, mert szeretlek: Nem fogsz meghalni. Nem semmisíthetlek meg, mert szeretlek. Bármit teszel, veled megyek. Amint az anya akkor sem hagyja el gyermekét, ha az valami rosszat tesz, úgy sem, hagylak el semmilyen esetben sem. Mert szeretlek. Engedd magad szeretni! Nyílj meg, engedd, hogy szerethesselek! Engedd, hogy szerethessenek a dombok, amelyeket látsz. Engedd, hogy szerethessenek a hegyek, engedd, hogy szerethessen a virágzó rét, és engedd, hogy szerethessen a forrásvíz. Engedd, hogy szerethessenek az emberek, akikkel együtt vagy. Engedd magad szeretni! Engedd, hogy szerethessen a Föld és engedd, hogy szerethessenek a csillagok. Örök szeretettel szerettelek téged, embernek fia, ismerem történetedet, semmi sincs elrejtve előlem. Várom, hogy igent mondj rám. Nem szeretnélek kényszeríteni. Időről időre áthaladok az úton, ahol jársz, nem félek, reménnyel telve várok, hitedre, irántam való bizalmadra. Semmi részem nincs abban, ha félsz tőlem, de én, a te Istened mindent megteszek azért, hogy elnyerjem bizalmadat.



A CSEND

„Csak Istennél csendesül el lelkem, tőle kapok reménységet.”
(Zsoltárok 62:6)

A csend szerepe fontos a hívő ember életében. Te mennyit gyakorlod? És hogy látod: mi értelme van? A következő történet segít eligazodni e kérdésben: A magányosan élő szerzetes remetéhez egyszer emberek jöttek. Megkérdezték tőle:

– Mire való, hogy életed nagy részét itt töltöd el csöndben és magányban? A remete éppen azzal foglalatzkodott, hogy vizet mert egy ciszternából, az esővíz összegyűjtésére szolgáló mély kútból. Fölfigyelt a kérdésre, s munka közben odaszólt a látogatóknak:

– Nézzetek bele a ciszternába! Mit láttok? Az emberek kíváncsian körülvették a szerzetest, és próbáltak beletekinteni a mély kútba: Nem látunk semmit – mondták kisvártatva.

A remete abbahagyta a vízmerítést, pár pillanatnyi csöndet tartott. A látogatók feszülten figyeltek rá, mozdulni sem mertek:

– Most nézzetek bele a kútba egyenként, csöndesen. Mit láttok?

A látogatók érdeklődéssel hajoltak egyenként a kút fölé, s felkiáltottak:

– Saját arcunkat látjuk a kútban!

– Bizony, amíg zavartam a vizet - mondta a remete -, nem láttatok semmit. De a csöndben és a nyugalomban megismeritek önmagatokat. A látogatók megértették a remete tanítását. És te? Neked sikerült megértened a csend szerepét? Remélem, hogy igen. Akkor pedig szakíts rá időt naponta...

Forrás: www.mai-ige.blogspot.ro



LELKI NÖVEKEDÉS

„...változatok meg értelmek megújulásával...”

(Róma 12:2)

Valamilyen személyes problémával küzdesz, azt gondolva, ha ezen túl leszel, minden rendbe jön? Nos, van egy jó és egy rossz hírem. A jó hír az, hogy Isten kegyelméből le tudod győzni a problémát. A rossz hír az, hogy mire túl leszel az adott gondon, egy másik már alig várja majd, hogy a helyébe lépjen. Valamin mindig dolgoznod kell. A lelki növekedés folyamatos munka. Ám nem hozza meg emberi erőfeszítés, önmagad kárhoztatása, vagy foggal-körömmel való küszködés. Az imával töltött idő eredményeként érkezik, úgy, ha engeded, hogy Isten Igéje minden nap megújítson. Amint egyetértesz Istennel, és elhiszed, hogy amit mond, az igaz, a változás automatikusan megtörténik. Elkezdesz másként gondolkodni, másként beszélni, másként cselekedni. Légy türelmes magadhoz, ez a változás fokozatosan megy végbe. Gondolnád arra, hogy valami nincs rendben a gyermekeddel, ha még nem tud tökéletesen járni rögtön az első próbálkozás alkalmával? Nem, sőt el vagy ragadtatva, ha csak egy lépést is tesz. Ha elesik, felveszed. Ha összehajszolja közben a ruháját, tisztát adsz rá, és bátorítod, hogy próbálkozzon újra. Soha nem hagyod abba, hogy együtt dolgozz velük. Isten ugyanezt teszi velünk. Nem haragszik azért, mert még nem érkeztél meg; örül annak, hogy haladsz, és igyekszel az ösvényen maradni. Isten dolga arról gondoskodni, hogy a Szentlélek kormányozza életedet. Ha egyedül is képes lenni erre, nem lenne szükséged Rá. Így ahelyett, hogy folyton ostoroznál és hajszolnád magad, kezdj egyre jobban Istenre támaszkodni, és „erőről erőre” jutsz (Zsoltárok 84:8 Károli).

Forrás: www.maiige.hu

SEGÍTS MEG, ISTENEM!

Segíts át, Istenem, minden bajon,
Te fogjad kezemet minden napon.
Adj erőt küzdeni híuen Atyám,
S ne nyíljon panaszra a szám!

Sötétek bár a gonosz fellegek,
Ne remegtessék azok a hitemet!
Ha szenvedő, véres arcod látom,
Az a legszebb nékem e világon.

Segíts meg, Istenem, hogy érted éljek,
És diadalmasan célomhoz érjek.
S hol angyaljakról hangzik örök zsoltár,
Én is hálát adok, hogy itt velem voltál!

Ismeretlen szerző



(Folytatás az 1. oldalról)

HASZNOS SEGÍTSÉG...

Nem ostobaság ez? Túl rövid az emberi élet ahhoz, hogy megengedhessük magunknak, hogy ilyen kicsinységekre pazaroljunk időt és életet. Hagyj fel a rossz szokással. Ennek legjobb módja, hogy valami olyan munkával foglald le magad, ami teljesen leköti a figyelmedet, amibe teljesen bele tudsz mélyedni. Lelki békédet szolgálja, ha aktívan hivatásodnak vagy munkádnak élsz, vagy akár van egy hobbid, ami leköti figyelmedet. Elégedettséget érzel majd, és, hogy elértél valamit. Emlékezz a mondásra: „Nem csak kenyérrel él az ember”. Ha megengedheted magadnak, és lelki békédet sokra becsülöd, azt is helyesen teszed, ha inkább egy olyan hivatást vagy foglalkozást választasz, ami anyagilag kevésbé kifizetődő, mint ha olyat, amit mindvégig utálsz, de anyagilag kedvezőbb.

Ne vágyakozz az evilági dolgok után

Ne vágyakozz világi dicsőségre, világi elismerésre. Ez a legbiztosabb út a testi, lelki nyugtalansághoz. Miért vágyakozol arra, hogy mások elismerjenek? A „mások” többnyire tudatlan emberek. A világ legsikeresebb emberei gyakran nagyon kevésbé bölcs emberek. Miért értékeled olyan nagyra, hogy ők elismernek téged? Ehelyett, inkább vágyakozz Isten áldásaira, a bölcs ember egészséges lelkének adományára. Ezt érdemes keresni, ezért érdemes küzdeni. Ne tulajdoníts nagy fontosságot a közvéleménynek. A közvélemény sokszor téved. Tulajdoníts fontosságot az erkölcsi értékeknek, a viselkedés szabályainak, a spirituális tanításoknak, a szentek és szent-életű emberek véleményének.

Soha ne legyél féltékeny

A féltékenységek gyakran megzavarja a lelki békét. Féltékeny vagy valakire? A féltékenységek mélyen helytelenek. Azt gondolni, hogy A meggátolta az előléptetésedet a hivatalban vagy, hogy B, aki konkurensed az üzleti világban, tönkretett téged. Emlékezz újra és újra: senki sem tehet nagy emberré, és, ugyanígy, senki sem tehet tönkre. Pályafutásodat és életedet előző Karmád határozza meg. Ha felemelkedésre vagy szánva, az egész világ sem állíthat meg. Hasonlóképpen, ha nem arra vagy desztinálva, az egész világ

sem segíthet, hogy felemelkedj. Minden egyes embert a saját sorsa irányítja. Az egyes emberek élete, bár látszólag kölcsönösen függ egymástól, valójában független a többi ember életétől. Emlékezz erre. Értsd meg ezt jól. Soha többé ne légy féltékeny másokra, vagy hibáztass másokat balszerencsédért.

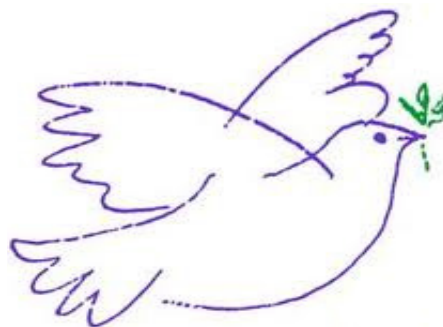
Tisztulj meg

Lehet, hogy elegend van környezetedből, mely megzavarja békédet. Ahelyett, hogy megpróbálnád megváltoztatni környezetet – valószínűleg sikertelenül – te próbálj előnyödre változni. Tisztulj meg. Amint ezt teszed, még környezet is, mely akár éveken át változatlanul rossz volt számodra, csodálatos módon javulásnak indul majd. Minél inkább tisztulsz te magad, annál jobban hasonlít majd hozzád és válik harmonikussá környezet is. Ne kérdezd: „Hogyan?”. Próbáld ki és tapasztald meg. Próbáld ki és tapasztald meg, barátom. Nyugodj bele a dolgokba. Amit nem lehet meggyógyítani, azt el kell viselni. Viseld el jó kedvvel. Tanulj meg együtt élni a száz kényelmetlenséggel, kellemetlenséggel, bosszúsággal reggeltől estig. Növekedsz majd türelemben, benső erőben, és akaraterőben. A hátrányt előnnyé változtatod.

Légy önálló

Lelki békénk elvesztésének egyik fő oka, hogy másoktól függünk még alapvető szükségleteinkben is. Paradhinam prana sankatam. A függőség fájdalom. A függetlenség áldás. Támaszkodj önmagadra. Amennyire lehetséges, természetesen. Tanuld meg kimosni a ruhádat, kisöpörni a szobádat, megfőzni az ételedet, legépelni a leveleidet. Nem kell minden nap megtegyed ezeket, de, szükség esetén, megmentőid lehetnek ezek az apró készségek. Ne hátrálj meg a felelősségtől. Ne mulaszd el kötelességedet. Ily módon nem nyerheted el a lelki békédet. Csak tovább nőnek gondjaid, mert a gondolat, hogy kitérsz kötelességeid elől, marcangolni fogja a lelkedet és még a maradék békéd is odalesz. Ehelyett inkább nézz szembe a kötelezettségeiddel, legjobb képességeid szerint. De – és ez nagyon fontos – pusztán saját egoizmusodtól hajtva ne vedd magadra minden nap további terheket a már meglévő kötelezettségeid mellé. Inkább, amennyire kötelezettségeid engedik, csökkentsd külső tevékenységeidet. Arra vágyakozz, hogy minél több időt tölts az ima, a befelé nézés és meditáció benső világában. A tökéletes nyugalom akkor születik, amikor az elme lecsillapodik. Az elme a gondolatokat jelenti. A gondolatok nyugtalanságot jelentenek. Minél kevesebb az aktivitás, annál kevesebb a gondolat. Minél kevesebb gondolat, annál nagyobb lelki béke. A gondolatnélküliség a legmagasabb állapot, ahol a tökéletes nyugalom uralkodik.

(Folytatás a következő lapszámban)



A SZABADSÁGRÓL

Szabad az, aki képes föllátni, és mindent maga mögött hagyni anélkül, hogy visszanézne.

Dag Hammarskjöld

Peres Hunor

HA BÚCSÚZNOM KELL..

Amikor földi utam véget ér
S megszűnik majd idő és tér.
Amikor itt kell hagynom mindent,
Nem aggódom, mert mindent elrendeztem.

Ne sírj értem, ha mennem kell,
A búcsúzásra készülj fel.
Kérlek, engedj majd el,
A szeretet majd felemel.

Most még bánat járja át lelkedet,
Többé nem foghatom két kezedet.
Én most elmegyek,
Tudom, jó helyen leszek.

Amit tudtam, megtettem,
Teljes volt az életem.
Boldog voltam melletted
Nem mutattam ki, ha szenvedtem.

Valaki vár engem odafenn.
Tudom, Nála megpihen az én lelkem.
Járok majd az örök fényben,
Vigasztaljon majd a viszontlátás reménye.

2012. június 19.



TE MELYIK VAGY?

Áldjad, lelkem, az Urat, és ne feledd el, mennyi jót tett veled. (Zsolt 103,2)

Könnyedén tudunk hálát mondani, amikor érezzük az áldásokat, és jól vagyunk. De tudjuk-e Istent dicsőíteni, amikor elfogynak a jó napok? Megmaradunk-e hitünkben, ha nem látjuk Isten segítségét?

Ezek a kérdések egy példát juttattak eszembe: Ha megfőzzük a répát, tojást vagy a kávébabokat, mindegyik másképp reagál. A répa megpuhul, a tojás megkeményedik, a kávé elszínezi a vizet, és csodálatos aromás illatot áraszt. A forró víz az életünk nehézségeit jelképezi. A répa, tojás és kávébab különböző emberi reakciókat mutatnak be, ahogyan a problémákra reagálhatunk. A lány répák azok, akik morognak, panaszkodnak és sajnáltatják magukat. A kemény tojások a makacsok, lázadók, haragszanak Istenre a próbáknál. A kávébabok pedig olyan emberek, akik engedelmeskednek, és bíznak Istenben, megváltoztatják a légkört, és Krisztus illatát árasztják.

Isten mindannyiunk számára nagyobb hitet kínál, mint amekkorák a problémák. A probléma mértéke nem olyan fontos, mint az, hogyan reagálunk rá. Hitünk fogja meghatározni, hogyan válaszolunk a hétköznapi kihívásokra: répaként, kemény tojásként, vagy kávébabként.

Forrás: www.csendespercek.hu

A NEHÉZSÉGEK MIÉRTJE

Egy nap egy kis pillangó látszott egy félig nyitott selyemgubóban. Egy férfi ült és nézte a pillangót néhány óráig, ahogy küzdött, hogy testét kiszabadítsa a kis lyukon keresztül. Aztán úgy tűnt, a folyamat teljesen megállt. Úgy látszott, mindent megtett, amit tudott, és semmi többre nem képes. A férfi eldöntötte, segít a pillangónak: fogott egy ollót és kinyitotta a selyemgubót. A pillangó könnyen kijutott. De a teste összeaszott volt, gyenge és a szárnyai összezsugorodtak. A férfi tovább nézte, mert várta, hogy bármelyik pillanatban kinyílhatnak a szárnyak, megnőnek, kitarulnak, és képesek lesznek elvinni a pillangó testét, szilárdak és erősek lesznek. Semmi nem történt! A pillangó az életét ebben a gyenge testben, összeaszott szárnyakkal töltötte. Soha nem volt képes repülni. Amit a férfi, az ő kedvességével és jóindulatával nem értett. Hogy a szűk selyemgubó és a küzdelem a szűk nyíláson keresztül szükséges a pillangónak, ez a természetes útja, hogy a pillangó kiszabadítsa testét a selyemgubóból, szárnyaival képes legyen repülni. Néha pontosan a nehézségekre van szükségünk az életben. Ha hagyjuk az életünket akadálytalanul folyni, ez megbénít minket. Nem leszünk erősek, amikor annak kell lennünk. Nem fogunk tudni, repülni.

Kértem erőt...és kaptam nehézségeket, amelyek erőssé tesznek. Kértem bölcsességet...és kaptam problémákat, hogy megoldjam őket. Kértem jómodot...és kaptam agyat és izmot, hogy dolgozzak. Kértem bátorságot...és kaptam akadályokat, hogy legyőzzem azokat. Kértem szerelmet...és kaptam bajban lévő embereket, hogy segítsék. Kértem jóindulatot...és kaptam lehetőségeket. Semmit nem kaptam meg, amit akartam... De mindent megkaptam, amire szükségem volt. Éld az életet félelem nélkül, nézz szembe az akadályokkal, tudd, hogy képes vagy legyőzni őket.

Forrás: www.tanmesek.eoldal.hu

ÉLETBÖLCSESSÉGEK

„Az igazi szeretet ajándék: nem kérheted és nem is követelheted, ahogyan ő sem kér, és nem követel semmit. Van, ha életre hívod; és nincs, ha elvárod, hogy legyen. Földi eszköznek semmi hatalma felette.”

(Tatiosz: Életbölcsességek)

„A szeretet az, ami Karácsonykor a szobában van. Ha egy pillanatra abbahagyod az ajándékok kicsomagolását, akkor lehet meghallani.”

(egy 7 éves kisgyermek szerint)

„A szerelem önszeretet révén férközik közelünkbe. Hogyan is lehetne ellenállnunk, mikor széppé teszi azt, amink van, visszaadja, amit elvesztettünk, sőt azzal is megajándékoz, ami eddig nem volt a miénk?”

(Chamfort)



Olvassák szeretettel minden
hónapban a Hívó Szót !

HÍVÓ SZÓ

540431 Marosvásárhely, Kakukk utca 1. szám

E-mail: hivoszo2002@freemail.hu

Mobil: 0740-262880

Szerkesztő: Peres Hunor