



# Áldás Békeesség

## Az angyalföldi reformátusok hírlevele

### A tartalomból:

Lelkeszi köszöntő	1
Hogyan kezdjük a tanévet?	2
Magyarázatok a Heidelbergi Kátéhoz	3
Interjú Gönczi Enikő hitoktatóval	4
Gyülekezetben felnőni	5
Balaton nyári tábor	6
Bibliai helyszínek - Ninive	7
Könyvajánló	8
Online Női kör	9
Hittantábor: beszámoló és képek	10



### „Áldás Békeesség” –

a Budapest-Angyalföldi Református Egyház közlési időszaki kiadványa

#### A szerkesztőség címe:

1139 Budapest, Frangepán u. 43.  
Telefonszáma: +36 1 350-8659  
e-mail: frangepan@chello.hu  
Honlap: www.frangepan.hu



#### A lap készítésében közreműködött:

Bartal Zsuzsanna, Bodó János,  
Fábián Réka, Goldbach Ferenc, Kertész  
Adrienn, Koroknai-Tegez Ferenc,  
Szloboda József

#### A gyülekezet számlaszáma:

10700691-25603301-51100005

(Kérjük hogy közlemény rovatban az adományozó nevét és címét szíveskedjenek feltüntetni.)

## Kedves Testvérek!

**H**a majd egyszer megírják a 21. század elejének történelmét, 2020 biztosan a rendkívüli évek sorába kerül. Mi, akik részei vagyunk e napok történéseinek, csak kapkodjuk a fejünket. Jönnek a számok a betegekről, halálesetekről, ugyanakkor úgy zajlik az élet, mintha mi sem történt volna. Vannak, akik azt mondják, nincs is betegség, és vannak, akik ma is rettegve élik napjaikat. Kinek higgyünk? Mit tegyünk? Mit akar velünk Isten?

Kedves Olvasóm, én nem tudom, hogy Te hogyan élted meg a bezártság idejét, csak remélni tudom, hogy nem csak a panaszodat kiáltottad bele a csendbe Isten felé, hanem meghallottad benne az Ő szavát, amely neked szólt. Hiszem, hogy a rohanó világ kerekét Alkotója fékezte le, hogy rájö-hessen mindenki, hogy „nem azé, aki akarja, és nem is azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené” (Rm 9,16) minden ezen a világon. S e felismerés után átértékelje az életét.

Legutóbbi levelem óta sok minden megváltozott. Kinyílt templomunk ajtaja, vasárnapként 8 és 10 órakor tartunk istentiszteletet. Újra szolgálunk kórházban, öregotthonban. Gyülekezeti alkalmaink – bibliaórák, beszélgetős alkalmak, női kör stb. – kikerültek az online térből, mert újra tudunk találkozni, beszélgetni. Volt nyári táborunk Balatonfűzfőn, két héten át napközis tábor a templomunknál, és ifjúsági tábor Gyomaendrődön. Istennek adok hála, hogy közösségünk nem fogyatkozott meg, sőt nagyon összetartó csapattá vált. Bizonyággként mondhatom, ránk is igaz a próféta szava: „erejük megújul” (És 40,31) Ez valóban az erőgyűjtés időszaka volt. A megélt közösség hitet adott, egymás hite által erőt kaptunk, az ebből fakadó erőből tudunk most továbblépni ama keskeny úton, és megtapasztalni Isten kegyelmének jelenlétét.

A találkozás reményében:  
2020. augusztusában

Nem tudom, hogy mit hoz a holnap, lesz-e újabb hulláma a járványnak, de azt hittel vallom, hogy „mert ha élünk, az Úrnak élünk, ha meghalunk, az Úrnak halunk meg. Azért akár éljünk, akár haljunk Úréi vagyunk” (Rm14,8) Ez ad erőt a szolgálatban, munkában, családban. Ezért nem lankadok újra és újra hívogatni mindenkit a templomi közösségbe, hogy jöjjetek, ismerjete meg bennünket, és legyetek részei a krisztusi csapatnak.

Végül álljon itt egy kis történet, amelyet egy nem régen elhunyt testvérünk lánya mesélt el nekem:

*Édesapja beteg lett és kórházba került, ahol nem tudta őt meglátogatni. Szerencsére volt ott egy doktornő, akivel mindketten tudtak beszélni, aki naponta odaült az apa ágya mellé és imádkozott vele. Sajnos az édesapa elkapta a koronavírus. Amikor a betegszállítók jöttek, hogy átvigyék a karanténként kijelölt kórházba, megkérte őket, hogy útközben álljanak meg néhány olyan helyen, amelyek életének fontos helyszínei voltak. A mentősök szó nélkül teljesítették a kérését.*

Ennyi a történet. Látszólag nem történt csoda, győzött a vírus. Vagy mégiscsak történt valami? Igen, az Isten elküldte testvérünkhöz az Ő angyalait, néhány pillanatig megállt a világ, és helyére került minden.

Mostanában sokan keresik a felelősöket, keresik a másikban a hibát, - ami lehet, hogy néha jogos is-, elégedetlenkednek, követelik a magukét. Talán néha mi is így vagyunk ezzel, de higgyétek el, ez a rendkívüli időszak arra is alkalmas, hogy meglássuk azokat, akik hittel szolgálnak egészségügyben, iskolában, boltban, vagy akár otthon a családjukban. Bár néha ők is fáradtak, nyugtalanok, mégse sajnáljuk tőlük egy mosolyt, kedves szót, hiszen lehet, miként Ábrahám is tudtunk nélkül angyalokat vendégelünk meg.

Szloboda József lelkipásztor

KERTÉSZ ADRIENN

## Hogyan kezdjük a tanévet?

*Sokunknak okoz gondot a bizonytalanság érzése. Szeretnénk tudni, hogyan alakulnak az elkövetkezendő hónapok. Lesznek-e újabb korlátozások? Mi Istennek a terve velünk?*

Nem olyan régen a szülők számára jelentős többlet terhet jelentett a gyermekek otthoni tanítása, a gyerekeknek pedig az otthoni tanulás. Idén a megszokottnál jóval több gyerek vágyott arra, hogy végre újra mehessen iskolába. Az idősek számára is nehéz volt a megszokottnál elszigeteltebb élet, a sok otthon töltött idő, de még nehezebb most azok élethelyzete, akik a koronavírus miatt elveszítették munkahelyüket, s most úgy érzik, újra meg kell találniuk a helyüket a világban.

Nem meglepő, hogy sokan szoronganak, vajon megismétlődik-e az, amin már egyszer túljutottunk, s ha igen, hogyan hordozzuk majd el annak minden nehézségét.

A Szentírás legelső mondatai jutottak eszembe ezzel kapcsolatban: 1Kezdetben teremtette Isten az eget és a földet. 2A föld még kietlen és pusztaság volt, a mélység fölött sötétség volt, de Isten Lelke lebegett a vizek fölött. (1Móz 1, 1-2) Úgy tűnhet, volt idő, amikor minden nulláról indult, amikor nem volt semmi. Pedig ez nem igaz! Isten akkor is jelen volt, és szavára teremtett meg az a világ, amiben élünk. Időnként mi is érezhetjük úgy, hogy mélységben vagyunk, hogy kietlen pusztaság az életünk, de Isten akkor is ott van velünk. Ott van a szülővel, a gyermekkel, a nagyszülővel és mindannyiunkkal. Ott van velünk az iskolakezdetkor és az álláskeresés időszakában is. S az az Úr, aki a semmiből vagy a káoszból is tud rendet teremteni, a mi életünket is rendbe tudja tenni.

Fel kell ismernünk azt is, hogy Istennél semmi sincs hiába. Ő nem nehézségmentes életet ígér, hanem azt, hogy ha vele járjuk utunkat, mindenben átsegít. A teremtéstörténetben többször olvashatjuk a következő mondatot: És látta Isten, hogy ez jó. Sok mindent elrontunk, de Isten tervei mindig jók. Ezért bízunk benne! Jézus is azt mondta: elég minden napnak a maga baja. (Mt 6, 34/b) S ha az ég madarairól s a mező fűvéről gondoskodik Isten, mennyivel inkább rólunk, akik sokkal értékesebbek vagyunk mindezeknél? Ez legyen a reménységünk.

Fontos az is, hogy imádkozzunk a kétségeink közepette, ugyanakkor el tudjuk fogadni Isten akaratát is. Sokat segít, ha rendszeresen hálát adunk mindenért, amit Istentől kaptunk, hogy felismerjük ezernyi ajándékát az életünkben.

S ha valami mégsem lenne kedvünkre való, például ismét otthon, munka mellett kellene a szülőknek tanítani a gyermeküket, gondolkodjunk el azon, hogy mire tanít-

hat bennünket Isten egy-egy rendkívüli időszakban? Talán bölcsességre, több empátiára egymás iránt, türelemre otthon, egymás terheinek meglátására? Vagy arra, hogy megvizsgáljuk, töltünk-e minőségi időt a családdal? Sikerül-e a szülőknek a gyermekekkel jó együttműködést tanulni egy esetleges megváltozott helyzetben? Végül pedig: mennyire fordít figyelmet a fiatalabb generáció az idősekre, nyújt-e segítséget, gondoskodik-e róluk, de nem csak fizikailag, hanem szerető, lelki kapcsolat megélésén keresztül is?

Jó, ha ezeken a kérdéseken nem csak gondolkodni tanulunk meg, hanem pozitív irányba igyekszünk mozdítani az életünket. Helyes, ha elfogadjuk, hogy Isten tanítani akar bennünket. Időnként nem a legkényelmesebb módon, de a javunkat akarja, és vele együtt mindenre van erőnk, mert Ő az, aki megerősít minket.

### Tanévnyitó istentisztelet



**2020 szeptember 6-án  
vasárnap,  
délelőtt 10 órakor**

KOROKNAI-TEGEZ FERENC

# Magyarázatok a Heidelbergi Kátéhoz

## 6. úrnapja

„Jézus Krisztus a mi megigazulásunkra adatott mi nekünk. – Honnan tudod ezt?”

(Heidelbergi Káté, kiadás éve: 1563, szerzők: Olevianus Caspar (27) és Ursinus Zacharias (29))

**„És a te utódod által nyer áldást a föld valamennyi népe, mert hallgattál szavamra.” (1Móz 22:18)**

Nem tudom, gondoltál-e már arra, hogy mennyire egyszerűbb lenne az ember dolga, ha nemcsak a hit megalapozása lenne benne a Bibliában, hanem minden arra mutató bizonyíték is. Olvasnánk folyamatosan a Szentírást, és ahogy haladnánk előre a sorokban, egyre mélyülne a hitünk, aki pedig elég türelmes lenne ahhoz, hogy ne hagyjon ki egy sort se, hanem végig olvassá, az a végére érve gyakorlatilag szentté válhatna.

Persze tudom, ez képtelenség, de amikor a benne olvasottak hatással vannak rám, akkor azt várom és remélem, hogy ugyanúgy hatással lesznek másokra is. Azaz a felismerések nem csak bennem végzik el a munkát a Szentlélek által, hanem akinek a kezébe adom, az is ugyanazokon a szinteken végighaladva bizonyosságot nyer.

Jó lenne. Vágyom rá. Imádkozom érte. Minden szavammal, cselekedetemmel, igehirdetésemmel, beszélgetésben adott válaszaimmal, még a kézfogással is ezen vagyok.

Próbálok visszaemlékezni, hogy amikor először kerestem tudatosan Istent, akkor miként tekintettem rá. Megszólítottam őt, mint valami mindenek felett állót, és azt reméltem, hogy az univerzum a segítségemre siet. Megszólítottam őt, mint a Biblia Istenét, és azt reméltem, hogy betagozódhatom a kiválasztottak sorába. Megszólítottam őt, mint Szentháromság Istent, és azt reméltem, hogy Szent Lelkével erőt ad nekem. Megszólítottam őt, mint személyes Istenemet, és reméltem, hogy Krisztus érdeméért meghallgat engem.

Igyekeztem a mondatokat úgy egymás után helyezni, hogy érzékelhető legyen benne a fejlődés és a változás. Úgy gondolom, a hívő ember Istenhez kapcsolódása nem valami statikus állapot. Ha az maradna, akkor az ember halott istenkapcsolatot ápolna. Szükségeltetik benne a fejlődés. A megismerhetőség alapjait a bizonyágtevők rakják le. A Biblia, a benne szereplő igék és ígéretek nyújtják azokat a támpontokat, útjelző oszlopokat, amelyek segítenek nekünk célba érkezni. De a személyes megtapasztalástól válik utunk egyénivé, és a megtérést, a Krisztussal való találkozást senki nem mellőzheti.

Bár az Ábrahámnak tett ígélet világosan mutat a majdani megszülető Messiásra, de ez csak üres fecsegés ma-

rad annak az embernek, aki nem tartja Krisztust személyes Megváltójának. Eljuthatunk odáig, hogy törekszünk az Isten szerinti jóra. Törekvésünkben megszabadulhatunk számtalan káros és másoknak is ártó viselkedéstől. Mindeközben azt is felismerhetjük, hogy képtelenek vagyunk a tökéletességre.

A hiányzó részt a Biblia tanítása szerint Krisztus pótolja ki. A megigazulásra a magunk erejéből nem, de az ő váltságából eljuthatunk.

A kérdés az, hogy a Krisztus szerinti megigazulást a Biblia állítja, vagy magad hittel meggyőződted róla? Ugyanis ez semmit nem ér, ha nem te mondd ki.

**Casparus Olevianus**  
1536-1587



Prédikátor, a hittudományok doktora,  
teológiai tanár.

A kálvini reformáció terjesztője és a  
heidelbergi káté egyik kidolgozója

DR. LINDNER GYULA

## Interjú Gönczi Enikő hitoktatóval

**Gyülekezeti újságunk korábbi számában említetted, hogy Kárpátalján, Beregrákoson születted. Meséj egy kicsit Beregrákosról és az ottani református gyülekezetéről!**

Beregrákos, Kárpátalján a Munkács-Ungvár főútvonal mentén helyezkedik el a Latorca jobb partján. Lakossága vegyes mind etnikailag, mind a vallás szempontjából. Együtt élnek magyarok, ruszinok, ukránok, reformátusok, pravoszlávok, katolikusok. Bár Beregrákos nagyközségnek számít a maga 7 ezer lakosával, azonban ennek csak a harmada tekinthető magyar anyanyelvűnek. Így a beregrákosi gyülekezet támaszpont is a magyar lakosok számára, hogy megőrizték identitásukat, nemzeti hovatartozásukat és nem utolsósorban hitüket. A gyülekezet karolja fel és tartja egyben a református magyarokat azzal, hogy különféle alkalmakat szervezve kicsik, nagyok egyaránt megtalálva a megfelelő lelki táplálékot tudnak együtt lenni. Legyen szó csendes délutánról, családi napról, istentiszteletről, bibliaóráról és még számos alkalmat említhetnék. A legidősebbekhez is eljut a testi-lelki táplálék a gyülekezeti ingyen konyhán és diakónián keresztül.

Mindezekben Isten munkája Szentlelke által elengedhetetlen. Mert bár az ember végzi a magvetést, az Istené a növekedés.

**- Hogyan kerültél kapcsolatba Istennel? Mennyire volt jellemző a családotokban környezetben a hit, a templomba járás?**

Istenhez való közeledésemben anyukám volt segítségemre kicsi korom óta. Az első emlékeim 5 éves koromban lehettek az esti gyermek énekek és imádságok által. Kezdetben ezeket csak anyukám mondta el, énekelte el nekem, aztán már én is csatlakoztam hozzá.

A templomba járást is tőle tanultam. Ami először szokás volt, később pedig saját akarat és vágyódás is. A gyülekezeti hittanórák és a konfirmáció pedig csak megerősítettek ebben.

**- Számodra mi a leginspirálóbb a gyermekekkel való foglalkozásban?**

Ifis koromban a lelkész hívott először a nyári táborokba, hogy legyek segítők. Ottalvós táborba is és napközisbe is. Kezdetben csak a barkácsoltam, és ott voltam a szendvicskészítésnél. Második évben már egy ottalvós táborban rám bízta egy esti imát, vagy rövid gondolatokat felolvasni azoknak, akik a szobámban velem voltak.

Ezekből már automatikusan kérdések születtek, és ott bizony nekem kellett megerősíteni a fejem, hogy beszélgetni tudjunk. Aztán ezek a kérdések indítottak afelé, hogy válaszokat keressek, és így kerültem a hitoktató képzésre. Ezek mellett nagyon szeretem látni azt is például egy hittanóra keretein belül, ha kitalálok egy játékot, és a gyerekek felszabadultan játszanak, vagy együtt játszunk. Ebből később próbálják kitalálni, hogy mi is lesz a történet. Szeretek velük énekelni és beszélgetni is.

**- Milyen távlati céljaid vannak az angyalföldi gyülekezetben?**

A célom legrövidebben úgy tudom összefoglalni, hogy növekedni és növekedtetni. Hitben és ismeretben növekedjen valaki, akivel épp elbeszélgetek, valaki, akit épp megvígasztalok. Hitben és ismeretben növekedjek én is a gyülekezeti tapasztalatok által. Hogy miért pont itt és miért pont én? Azt nem tudom. Mert ezzel már az Istennek van célja.



LELLEI BENEDEK

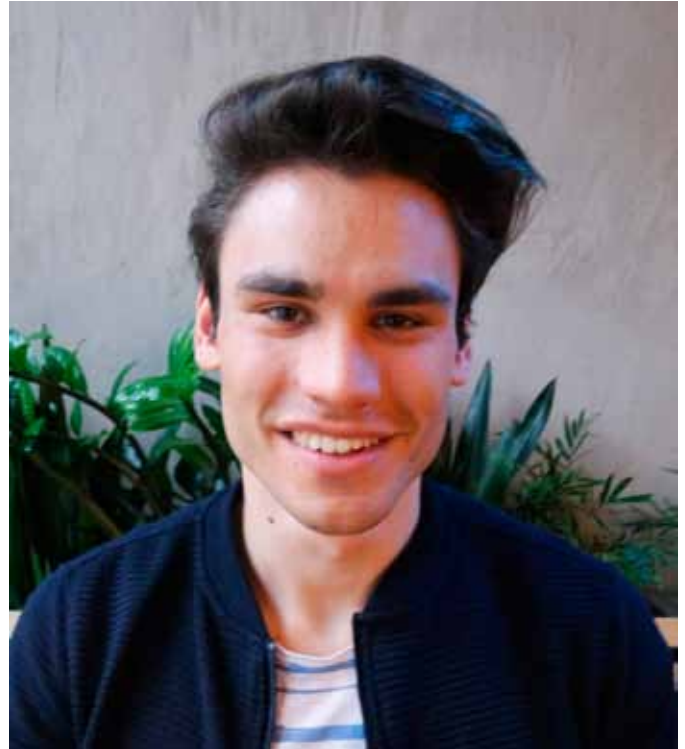
## Gyülekezetben felnőni - 2. rész

AZ ÍRÁS ELSŐ RÉSZÉ A PÜNKÖSDI SZÁMBAN OLVASHATÓ

**A** hogy nőtem, egyre kevésbé tűnt magától értedőnek a hit és a közösség léte. Egyre jobban át akartam látni a világ dolgait, kérdések merültek fel bennem, nőtt a szabadságom, ráadásul hetedikben egy ökumenikus általános iskola után világi gimnáziumba kerültem, és eljött a konfirmáció időszaka is. Újra és újra átgondoltam az ezekhez fűződő viszonyomat, és egyre tudatosabbá vált az az igény, hogy valami olyan, egészen szilárd alapot szeretnék kialakítani, amihez mindig visszatérhetek. Be akartam bizonyítani, hogy nem azért vagyok itt, mert a szüleim azt mondták, mert jó barátaim vannak itt, és már amúgy is megszoktam, azt akartam, hogy emberi hatásoktól a lehető legfüggetlenebb legyen a kötődésem és a hitem. A kórushoz való viszonyom is megváltozott ebben az időszakban. Míg korábban leginkább talán úgy fogtam fel, mint egy különórát, amit egyébként élvezek, ekortájt már ingadozó érzéseim voltak. Volt, amikor szívesen csináltam, máskor cikinek, aztán pedig kényszeresnek hatott, és hiába mondták, hogy ez is egy szolgálat, amíg külső nyomást éreztem, sokszor kényelmetlen volt.

Amikor konfirmáció után ifibe kezdtem járni, már gyakorlatilag teljesen saját döntés volt. Az aktív szervezésnek és az egy évvel idősebbek közt kialakulni kezdődő egész jó társaságnak köszönhetően már egy aktív közösségbe csöppentem bele, később még a nagyobbak is visszatértek, akiket táborokból már jól ismertem. Sajnos ez az időszak nem tartott sokáig, nem sokkal később változások következtek be, és az ifis közösség szétesett. Az ezt követő egy-két évben az év közben tartott alkalmakon nagyon kevesen voltunk, és a nyaranta megtartott ifitáboron kívül (ahol egyébként mindig többen voltak, mint év közben) nem is szerveztünk ifis programokat. A lelkesedésem persze alábbhagyott, de úgy döntöttem, én azért is járni fogok, mert sok érdekeset és építőt hallok, és tényleg szeretném, hogy legyen egy jó ifi. (Ezt a döntést egyébként utólag is nagyon pozitívnak tartom, szerintem nagyban hozzájárult a lelki fejlődésemhez.)

A kórossal kapcsolatos kényszeresség érzése az évek során szerencsére megszűnt egy örömtelibb szolgálattá alakulva, az ifi is fokozatosan újjáéledt, és aktívabb közösséggé változott az újabb konfirmáltaknak is köszönhetően, én pedig mindeközben felnőttem. A világ egyes dolgait jobban átlátom, a legtöbb fontos kérdésemre már többé-kevésbé kielégítő válaszom is van, sok mindenben pedig minden eddiginél nagyobb szabadságot, sőt ehhez



tartozó felelősséget is kaptam. De talán a legnagyobb változás, hogy sokkal jobban meglátom az emberekben és az emberek dolgaiban a gyengeségeket, tökéletlenségeket és hibákat. Ez ugyan kritikus gondolkodásra ösztönöz, mégsem tesz teljesen cinikussá és kiábrándulttá, sőt még az Istenbe vetett hitemet is erősíti. Amikor elsőre feloldhatatlannak tűnő helyzetek adódnak az életben, tudom, hogy ott van az a bizonyos szilárd alap az életemben, amihez lehet, sőt érdemes és időnként muszáj is visszatérni. Fölismertem, mekkora ereje van, és mennyire fontos az istenkeresés vagy máshogyan az Istennel folytatott rendszeres, mindennapi kommunikáció, ami valóban teljesen megszünteti az elveszettség érzését, ugyanakkor segít tájékozódni, mi lehet Isten akaratja és tervei velünk. Ezeken kívül azt is tudom már, kik a környezetemben azok az emberek és melyek azok a közösségek, ahova fordulnom kell, ha úgy érzem, szükségem van rá.



GÖNCZI ENIKŐ

## Balatoni nyári tábor

2020. június 22-27. között zajlott le nyári gyermektáborunk Balatonfűzfőn. Foglalkozásainkon Eszter könyvéről beszélgettünk. Naponta bibliai történeteket, énekeket, aranymondásokat tanulhattak, különféle játékokat játszhattak a résztvevők. Isten üzenetét, a Szentírás tanítását 40 gyerek hallhatta napról napra. Déllelőttönként Eszter történetével ismerkedtünk meg, esténként pedig hallhatunk Jeremiásról és Salamonról is. Mindezeket örömmel és nyitott szívvel fogadták a tábor lakói. A nap folyamán lelkesen barkácsoltak is a témához kapcsolódóan.

A Balaton mellett táborozva a strandolás sem maradhatott el, így amikor az időjárás engedte délutánonként napoztunk, fagyiztunk és fürödtünk is. Vasárnap, június 28-án a gyülekezeti teremben kiállítottuk a héten készült makettekét és különböző barkács munkákat, amit a gyermekek büszkén mutathattak meg szüleiknek, és később haza is vihatték azokat.

Hisszük, hogy ez a hét (is) hozzájárult ahhoz, hogy a gyermeki szívek közelebb kerüljenek az Úrhoz.



KLÉRI-CZAKÓ SZILVIA

## Bibliai helyszínek - Ninive

Kedves Testvérek! Jónás történetének helyszíne nem a mai Izrael területén van, de számunkra fontos üzenetet hordoz: Isten útmutatását/elhívását követnünk kell.

Jónás Izrael földjén élt, és egy nap különös „üzenetet” kapott Istentől. El kell mennie Ninivébe és prédikálnia kellett az ott lakóknak, mert Isten ellen vétettek folyamatosan. Jónásnak nem igazán volt kedve olyan messzire elutazni. Úgy gondolta, ha elég messzire megy, Isten nem találja meg, és nem kell teljesítenie Isten akaratát. Ezért aztán egy olyan hajóra szállt, ami éppen az ellenkező irányba indult. Ám Isten elől nem lehet elbújni!

A hajó alighogy kiért a nyílt vízre, sötét viharfelhők kezdtek gyülekezni az égen, és feltámadt a szél is. Rövidesen hatalmas vihar kellős közepén találták magukat a hajó utasai. A hajót úgy dobálta a vihar, hogy majd széttört. A légénység már minden nehezéket, rakományt kidobált, hogy könnyítsen a hajón, de a hajó csak úgy recsegett-ropogott a viharban, mintha azonnal darabokra akarna törni. Ekkor a kapitány megparancsolta a légénységének, hogy kezdjenek el imádkozni az isteneikhez, de sajnos ez sem segített. Ekkor a hajósok sorsot húztak, hogy kiderítsék, ki vétett valamelyik istenség ellen. Jónást sorsolták ki. Kérdezték, melyik istent bántotta meg, hogyan tudják kiengesztelni. Jónás ezt felelte: „Csak az menthet meg Benneteket, ha engem kidobtok a hajóból.” A hajósok nem akarták Jónást a vízbe dobni, de nem volt más választásuk. Amint Jónást a vízbe dobták és ő eltávolodott a hajótól, a vihar alábbhagyott. Ezt követően a kapitány és a légénysége nem a po-

gány isteneikhez imádkoznak, hanem Istennek adnak hála-át azért, hogy megmenekültek. Jónás ekkor azt hitte, ezzel véget ért a megpróbáltatása, de a java még csak most jött. Az egyik pillanatban még a tenger tetején lebegett, a következő pillanatban már egy cet gyomrában találta magát. Három napot és három éjjelt töltött a cetben. Közben így imádkozott: „Ó, Uram, nagyon bánom engedetlenségem. Ha kiszabadítasz, megígérem, akaratod szerint cselekszem. „Imája meghallgattatott. A cet egyszer csak kiköpte. Jónás egy homokos tengerparton ért földet. Ekkor Isten azt mondta neki: „Most már készen állsz arra, hogy Ninivébe menj a kedvemért? Mondd meg azoknak a pogányoknak, hogy ha nem könyörögnek irgalomért, negyven napon belül elpusztítom a várost a bűneik miatt.” Ninivébe érve Jónás prédikálni kezdett, de olyan nagy volt a város, hogy több napba telt, míg minden szegletébe eljutott. Meglepetésére az ott lakók hallgattak szavára. A király rendeletben parancsolta meg a bűnbánat gyakorlását és a böjtölést. A negyvenedik napon a város várta Isten válaszát. Amikor nem történt semmi, a városlakók énekelve, táncolva ünnepelték, hogy Isten megbocsátott nekik. Jónás nem ünnepelt velük, kiment a sivatagba, és kérdőre vonta Istent, miért kímélte meg őket. Ekkor Isten megtanította Jónásnak, hogy Isten minden népről gondoskodik, nemcsak a kiválasztott népről.



FÁBIÁN RÉKA

## Könyvajánló - Örökölt családminták

*Depresszió. Szorongás. Krónikus fájdalom. Fóbiák. Rögeszmés gondolatok. Vajon lehetséges, hogy e nehézségek gyökereit nem az életünk során átélt élményeinkben vagy az agyunk kémiai egyensúlyának felborulásában kell keresnünk, hanem a szüleink, a nagyszüleink, sőt, akár a dédszüleink történetében?*

Bár témáját illetően roppant érdekes ez a könyv, az olvasása már kicsit sem egyszerű, ugyanis nagyon részletes, sok esettanulmány és pszichológiai szakkifejezés van benne. A könyv szerzője egy rövid bevezető után, amiben önmagát, valamint saját életútját ismerteti az olvasókkal, egyből rátér arra, hogy a bennünk lévő félelmek, gátlások, érzések vagy viselkedésminták honnan is erednek valójában, és milyen szerepet játszanak ebben felmenőink. Hasonlóan sok más olyan könyvhöz, ami az örökölt viselkedésmintákat tanulmányozza, itt is főleg azon van a hangsúly, milyen tudatalatti családmintákat, gondolatokat vagy érzelmeket örököltünk hozzánk közelálló emberektől. Amiben mégis különbözik a könyv, hogy itt főleg a traumákon, a krónikus fájaldalmakon és a szorongó érzelmeken van a hangsúly. A könyv szerzője is egy trauma folytán jutott el oda, hogy górcső alá vegye saját életét, és felkutatva felmenőinek előéletét, válaszokat próbált keresni saját viselkedésére. A válaszokat a pszichológiában találta meg, meggyógyítva ezáltal nem csak önmagát, hanem több olyan embert is, akik kiutat keresnek a traumás élményekből.

A szerző, Mark Wolynn egy olyan módszert mutat be, amivel megvizsgálva családmintáinkat, alapfélelmeinket tárhatjuk fel annak érdekében, hogy ezek a félelmek és szorongások oldódni tudjanak nem csak pszichikai, de fizi-

kai szinten is. Egyfajta alapnyelvezetről beszél, amit ha sikerül terápiás beszélgetések által feltárni, jobban megérthetjük azokat az örökölt viselkedési mintákat, minek gyökere talán egy korábbi generációban kereshető. Tudományos szempontú megközelítése miatt a bemutatott esetek főleg a pszichoterápiára és az azt követő diagnózisra fektetik a hangsúlyt. A könyvben rengeteg technika, feladatsor, kérdőív található, amelyek azt a célt szolgálják, hogy jobban megértsük félelmeink és szorongásaink eredetét. A vizualizáció, a beszélgetés és az élménybeszámoló olyan eszközök, amiket a könyv szerzője is gyakran használ terápiás ülésein, ezzel is segítve mindazokat, akiknek valamilyen traumás örökségük befolyásolja a mindennapjait.

Mark Wolynn személyes és szakmai tapasztalataira alapozva olyan lehetőségeket és módszereket kínál fel, amelyek elsősorban kicsit szokatlanok és idegennek tűnhetnek, de ha

valaki nyitott a holisztikus gyógymódra, akkor annak sokat segíthet ez a könyv. Precizitása és részletessége mellett a könyv másik erőssége, hogy az érzelmi és a fizikai egészséget nem különíti el egymástól, hanem mint egységre tekint.

A transzgenerációs pszichológiának köszönhetően valóban sok családi traumára és örökölt viselkedésmintára választ lehet találni ebben a könyvben, valamint sok ok-okozati kérdés tisztázódik benne.

### Egymondatos imádságok

*Van akivel jó egy társaságban lenni, és van akitől szeretnénk távol maradni. De ha megtaláljuk, hogy hová és miért állított minket Urunk, akkor már nem a társaság, hanem a feladat okoz örömet. Mindenkor jó azzal együtt lenni, akit Krisztushoz tudunk vezetni. Amen*

(Róma 1:11)

*Az ember mindig keresi, hogy járhatna-e más úton mint amit Urunk, te kijelöltél számunkra. Ehhez néha a tudományt használjuk, néha a kíváncsiságot, néha a vágyainkat követjük.*

*Van ember akinek bűne annyira taszító számunkra, hogy beszélni sem szeretnénk róla. Nehéz felfogni, hogy Te mindenkinek el készítetted a megtérés lehetőségét. Amen*

(Róma 1:27)

*Te látod Urunk, hogy törekszünk a jóra és kedved szerint akarunk viselkedni. Sőt akár mások is azt gondolják hogy „jó hívők” vagyunk. De pontosan tisztában vagyunk veled, hogy ha szolgálatunknak eredménye van, akkor Te munkálkodtál rajtunk keresztül. Köszönjük ha ehhez megigazítasz. Amen*

(Róma 3:26)

*Csak a gyermek tud végtelen keserűséggel sirni ha elveszítette kedvenc játékát. Pedig nekünk is pontosan így kellene megszomorodni, hogy bűneinkkel megbántott téged. A gyermek ha elkerül elveszítettnek hitt játéka, mindenképp boldogabb. Boldog ember az akinek elfedeztetted az ő bűneiket? Vezess minket urunk erre a boldogságra. Amen*

(Róma 4:7)







**Bár a koronavírus sok mindent megváltoztatott, megállított, de alkalmainkat a karantén ideje alatt is megtartottuk. Amiben lehetett átálltunk az online és telefonos rendszerre.**

**Az alábbiakban online térben megmaradt alkalmainkról olvashatnak néhány gondolatot**

**Bibliatanulmány:** Minden szerdán és pénteken reggel 8 órakor a gyülekezetünk facebook oldalán (Budapest-Angyalföldi Református Egyházközség) és youtube-csatornáján, a bibliaolvasó kalauz aznapra kijelölt bibliai szakaszáról, bibliatanulmányt teszünk közzé, mely később visszanezhető. (gyülekezetünk youtube-csatornájára honlapunkon keresztül is eljuthatnak)

**Közös online imádság:** Minden nap, adott témakörben, reggel 6 órakor és szeptember 1-től este 20 órakor, lelkészeink vezetésével, együtt imádkozhatunk a frangepan.5perces.imaközösség facebook-csoportban. Aki szívesen bekapcsolódna, a facebookon, a csoportnál kérheti a jelentkezését.

**Telefonos bibliaóra:** A karantén alatt, idősebb, beteg gyülekezeti tagjainknak, lelkészeink telefonos konferenciahívásban tartottak bibliaórát. Jelenleg, hogy élőben már tudunk találkozni, a telefonos bibliaóra lehetőségét fenntartjuk mindazoknak, akik koruk vagy betegség miatt, nem tudják elhagyni otthonaikat. A telefonos bibliaóra időpontja szerda 11 óra. Aki szeretne bekapcsolódni, jelentkezhet Bartal Zsuzsanna diakónusunknál a 06-30-411- 0056 telefonszámon, vagy a frangepan.5perces.imaközösség facebook-csoportban.

**Gyüle**

**ációk.**



SIME

**Or**

**A** tünk: gyerekek, iskola, elengedés, félelmeink és egyszer még a drog témája is előkerült. És hihetetlen, de ezek a hétköznapi témák sok házaspárt vonzottak a csoportba, míg most februárban már olyan sokan voltunk, hogy a férfiak és az asszonyok egy-egy témát már külön csoportban is megbeszéltek.

Egy ilyen alkalommal jöttünk rá, hogy mi asszonyok szívesebben és nyíltabban beszélünk egymás közt. Sajnos a következő alkalomra hiába készültünk, már nem találkozhattunk. Ekkor érkezett egy e-mail, hogy találkozzunk online. Nem készítettem az első online találkozásra, csak a sok teendő közé beiktattam. Az első meglepetés az volt, hogy nagyon sokan voltak az online felületen, szinte minden feleség bejelentkezett a házaspárkörből. Kiderült, hogy a márciusi járvány mindannyiunk életét átrendezte, megváltoztatta. A személyes alkalomról ismert őszinteség az első pillanattól még a számítógép monitorján keresztül is érezhető volt.

A járvány legnehezebb időszakában, hetente beszélünk a Női körben. Felszabadító, megnyugtató és támogató alkalmak voltak a szombati beszélgetések. Aztán jöttek a különböző téma javaslatok is. Természetesen a Bibliában szereplő asszonyokra voltunk kíváncsiak (Sára, aki kinevette Istent, Miért és mikor ne nézzünk hátra? – Lót felesége stb.). Szerettem hallgatni és olvasni ezeket a bibliai történetek. Nagyon kedvelem, hogy mindegyikünknek más jut eszébe az adott történetről, és végül mindig be tudjuk illeszteni a mondanivalót XXI. századi életünkbe.

**Terveink szerint utolsó online Női kör időpontja: szeptember 5. szombat 16-18 óra. – Október 10-én szombaton pedig már élőben találkozunk; az alkalmat a gyülekezeti teremben tartjuk!**

A HITOKTATÓK

## Hittantábor beszámoló

Az idei évben gyülekezetünknek a karanténhelyzet nehézségeit leküzdvé, Isten kegyelmére és szeretetére támaszkodva sikerült megtartani a napközis tábort (június 29. - július 3. és július 6-10.). Táborunk címe: Légy Krisztusnak hű katonája. Főszereplői: Saul, Dávid, Góliát, Jonatán, valamint 47 gyerek résztvevő, 11 gyerek segítő és 7 felnőtt segítő.

A gyerekek nyitott szívvel és ragyogó szemmel érkeztek minden reggel. A nap folyamán sokat tanultak, énekeltek, játszottak, nevettek, ettek. Így kovácsolódtak napról-napra egy csapatná. A hét utolsó napján a tanult történeteket

a gyerekek feldolgozták, átalakították saját tudásuk, kedvük, látásuk szerint, és bemutatták a szülőknek. Mi, hitoktatók, bátran mondhatjuk, jól „vizsgáztak” a gyerekek, jól sikerültek az előadások.

A hitnek egy komoly foka, amikor valaki Jézus Krisztushoz tud hűséges lenni. A hittantábor ehhez nyújtott segítséget a gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt. Tudhatjuk, hogy senki nem tehet meg mindent, de mindenki megtehet valamit. Reméljük, ez jövőre is így lesz. Köszönjük mindenkinek a támogatást, segítséget, adományokat, imákat.

