



Mutató



A Békéscsabai KIE és a Békéscsabai seniorKIE kiadványa
11. évfolyam 1. (összesen 39.) szám – 2019.

Vannak rossz hangulatú szavak. Az **öregség** is ilyen. Általában nem mosolyogva hangzik el, optimistán csillogó, előre tekintő tekintettel. Hanem inkább szégyenkezve, bocsánatot kérve. Színben sem a harsány színek társulnak a szóhoz, inkább csak a pasztellek, hogy a szépiát ne is említsük. Kifejezetten lassú szó, ritkán hangzik el pörgősen, hadarva.

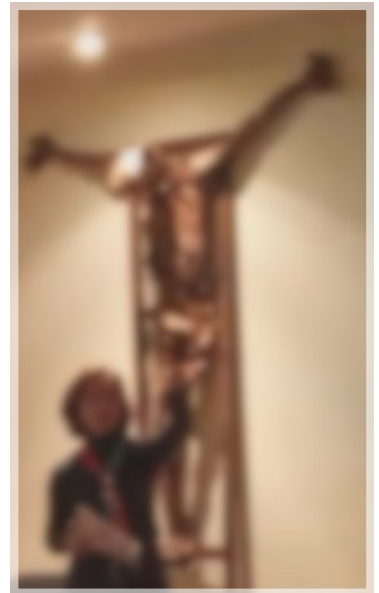
Szóval teljesen elkámpicsorodhatunk ezt a szót meghallva. Ha mégsem, az olyan, mintha gyözködni akarnánk magunkat, hogy mégis elfogadható, nem olyan gáz, vannak azért jó dolgok is az öregségben. Mentegetőzés jellegű. Vajon van-e eleve helye az öregségnek a világban, vagy csak erőltetetten indokolható a jelenléte?

A tudás, tapasztalatok összeszedéséhez bizonyul idő kell. Meg ahhoz is, hogy lenyugodjon az ember, túl legyen saját élete felépítésének feladatán, e téren mindenféle próbálkozásokon, valószínűleg számos sikeren és kudarcon. Jó esetben kialakul és beáll az életvitel, nem a nagy változások és bizonytalanságok mozgatják már az embert. Ez a lenyugvás és értő szétnézés jellemezheti az öregséget, ami aktuális korunkban nem egy általános hozzáállás. Egy hangos, leegyszerűsítő és kapkodó világ furán néz a szemlélődőbb és kevésbé magabiztosan kijelentő attitűdre. Talán épp ezért van – vagy lenne – meg a helye.

Tekinthető az öregség úgy is, mint az addigi élet kiteljesedése, az évtizedek alatti építkezésnek immár kialakult **épitménye**. Általában nem tökéletes, olykor esztétikailag vagy műszakilag kívánnivalót hagy maga után, esetleg nem is praktikus vagy kényelmes. Nagyrészt kialakult ugyan, látható erősségekkel és gyengeségekkel, de még szükség esetén alakítható. Sok munka van már benne és belakott. Akárhogy is.

Az öregség szerepe lehet az is, hogy felkészítsen a lelépésre. Merthogy nem maradunk itt örökre, így célszerű lassan kivonulni a játék legaktívabb részéről, amiben segít az amortizáció. Az életnek, mint grafikonnak természetesen van leszálló ága, viszont nem feltétlenül nullához tart.

Ha pedig nem épületként nézzük, hanem erőforrásként, **gépként** az életet, akkor némileg változik a kép. Különböző bonyolultságú, megbízhatóságú, hatékonyságú és alkalmasságú szerkezetet alakítunk ki, viszont működik. Összekapcsolódik más gépekkel alkalmilag vagy tartósan, korrigálják, segítik vagy akadályozzák egymást – mindkettőnek lehet jelentősége és pozitív kimenetele –, valami nagyobb egészben vesznek részt. És mindenkinek meg lehet a helye, szerepe, feladata és jelentősége. Bármilyen fordulatszámom.



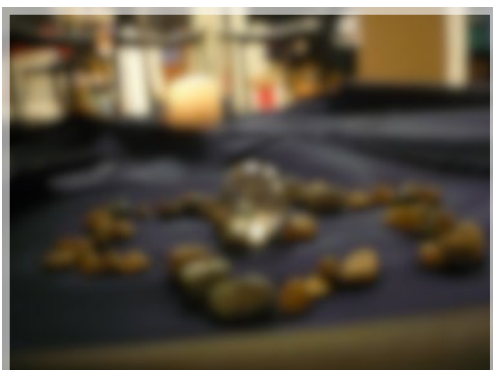
Az ősz ember előtt kelj fel, és becsüld meg az öreg embert. És félj a te Istenedtől!
 Én vagyok az Úr! 3Móz 19,32

Úgy nyolc éves koromban találkoztam az utcán egy kerékpárral szembe jövő éneklő „nénivel” és köszöntem neki. Ő leszállt a kerékpárról és egy szép, piros almát adott a kosarából. Megmaradt az emléke, csak később olvastam a fenti bibliaverset, már serdülőként.

Azóta nagyot változott a világ. Minden az erőről, energiáról, fiatalságról, karierről, sikerről, mozgalmasságról, a jövő tervezéséről szól. Ötvenen túl már nem kapnak a munkaerő után. A technika, elektronika „lehagyta” az idősödő nemzedéket. Valóban, a korban előre haladva lassulnak az emberek, ennek szép, költői leírása Bibliánkban a Prédikátor könyve 12,1-8-ig, érdemes ízlelgetve olvasni.

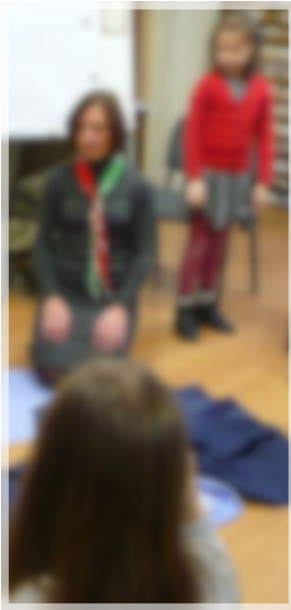
Az öregség nem érdem, hanem kegyelem, nem mindenki érheti meg az öregkort, sok barátunk, rokonunk, szerettünk hagyott itt bennünket. Fenti bibliaversünk kettős erősítéssel írja elő az idősek tiszteletét: Becsüld és „félj a te Istenedtől! Én vagyok az Úr!” Ha úgy vesszük, Isten az öregek mellé áll. Ez vigasztaló és bátorító üzenet a „szépkorúak”-nak, Isten nem hagy magunkra akkor sem, ha már erőnk fogytán, gondolkodásunk lelassult, az élet egyre inkább teher, mint öröm. Amikor „nyuggerek”-ként tartanak számon egyesek, a múltból itt maradt teherként. A szülőtisztelet természetes követelmény a Szentírásban, ezt erősíti a Tízparancsolat mellett a Péld 23,22. Jézus a kereszten is gondoskodott édesanyjáról. Az olvasott fenti Ige minden „szülő korú” iránt kiterjeszti a tisztelet kötelezettségét. Gyakorlati teológiai tanárom egyszer így fogalmazott: „Tiszteld az ősz haját, ha tököst takar is.” Nem kedves, de igen kifejező mondás a maga nyersségével. Jób 12,12 a bölcsességet és megfontoltságot tartja az idősek kincseinek.

A régi nagycsaládos, több nemzedékes együttélés megváltozásával a nemzedékek közötti megértés igen meggyengült. Az együttélés hiányában az értékek nem érvényesülhetnek és nemegyszer inkább a különbözőségek dominálnak. Ezért fontos figyelmeztetés mindnyájunknak a tőlünk idősebbek iránti tisztelet. Érdemes megnézni azt is, hogyan gondolkodnak az öregedők saját állapotukról. Áprily Lajos igen szépen vall erről a „Kérés az öregséghez” c. versében.



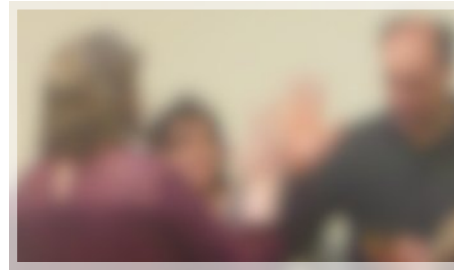
*Öregség, bölcs fegyelmezője vérnek,
 taníts meg, hogy Csendemhez csendben érjek.
 Ne ingerelj panaszra vagy haragra,
 hangoskodóból halkíts hallgatagra.
 Ne legyek csacska fecskéhez hasonló,
 ritkán hallassam hangom, mint a holló.
 A közlékenység kútját tömd be bennem,*

karthauzi legyek a cella-csendben.
Csak bukdácsoló patakok csevegnek,
folyók a torkolatnál csendesednek.
Ments meg zuhatag-szájú emberektől,
könyvekbe plántált szó-rengetegektől.
Csak gyökeres szót adj. S közel a véghez
egy pátosztalan, kurta szó elég lesz,
a túlsó partot látó révülésben
a „Készen vagy?”-ra ezt felelni: — Készen.



Milyen kegyelem, hogy minden nemzedéknek megvan a maga feladata az életben és mindegyik vállalja a rá eső részt, és ha számítanak is rá a többiek. Így lenne kerek a világ. Idősebbek, akik közelebb vagyunk (emberileg) az örökkévalósághoz, többet imádkozhatunk az utánunk következő nemzedékekért és önmagunkért, mert „a mi segítségünk az Úrtól van, Aki teremtette az eget és a földet”.

Kiss Emil



Minden test csak fű... elszárad a fű, elhervad a virág, de Istenünk ígéje örökre megmarad. (Ézs 40,6c.8)

A mulandó és múlhatatlan egymás mellett: a test és a Szó. Isten szava, Igéje. Teremtő akarata, hatalma. Éppen ezért nemcsak kenyérrel él a test, az ember, hanem mindazzal, ami az Úr szájából származik. (5Móz 8,3) Ami nem múlik el. Éppen a beszéd, amelyről azt mondjuk: „elszáll”, de nem Isten beszéde. Ami végül testté is lesz Jézusban. A múlhatatlan magára ölti a mulandót.

Ezzel az el nem múlóval kell nekünk betöltekeznünk az életünk idején, nem a földi kötelekeinkkel. Azokat egyre inkább el kell engednünk, szépen lebontanunk vagy legalábbis, nem ez által tenni magunkat hervadhatatlanná. Nem, leginkább a múlhatatlanul való kapcsolatunk kell, hogy teljessé tegyen bennünket. Nekünk itt életünk második szakaszában különösen is a porrá lételünkkel, a természettel való ismételt eggyé válásunkkal kell dolgoznunk, ezzel teljessé válnunk, a múlhatatlant magunkra öltve mind jobban. Az Ő munkája ez is bennünk. Aki elvégzi a Krisztus napjára... És éppen így tesz élővé, virágzóvá, gyümölcsözővé, mint akiket a forrás mellé ültetett. Még a hervadásunk is a Vele való kapcsolatban telhet, és így nem a lankadást, hanem a szárnyalást, az élettől való meglegedettséget válthatja valóra. Nem az elmaradt lehetőségek utáni kapkodást, káoszt, zűrzavart, békétlenséget, hanem a beteljesülést, a salóm-ot, békét – teljességet, egész-séget élhetjük meg.

Adja Isten, hogy így legyen! :)

Interjúk

Aktuálisan két válaszolónk is van! A kérdések persze ugyanazok...

Mostani témánk az öregség. Köztudott, hogy aki nem hal meg fiatalon, az megöregszik, úgyhogy ez egy természetes élethelyzet. Nőde illene meghatározni, hol is kezdődik az öregség szerinted?

Mindenki másként gondolkodik az öregségről, az öregkor kezdetéről. Függ attól, hogy hány éves embertől kérdezik. A '80 – 90-es években születettek szerint a 62 évesek már idősek. Az x generáció szerint (1964-70 között látták meg a napvilágot) ez a kor 70-71 év.

Szerintem aki megbékél azzal, hogy 60-65 éves korában nyugdíjas lesz és jó szívvel fogadja, akár várja azt, az az időskor kezdetét is erre az időpontra teszi. Nálam ez így alakult, bár eleinte kicsit megküzdöttem a mindennapi magánnyal, a mindennapi „zsizsegés” helyett a szokatlan csend vett körül. De az aktív, mozgásban levő életem pótolta a mindennapi munkába járás hiányát, amely már az utolsó években egyre megterhelőbb volt. Tehát szerintem 65-70 év körül keresendő az öregkor kapuja.

Az öregség ott kezdődik amikor már egyre több területen kezdjük azt érezni, hogy a testünk nem úgy működik mint régebben.

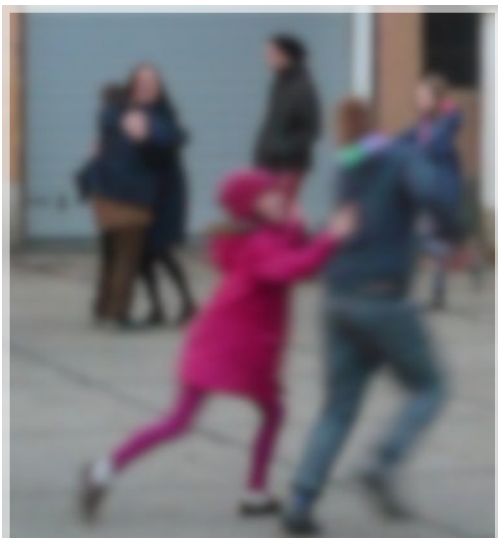
Mivel nem túl konkrét fogalomról van szó, mégis mik lehetnek az öregség jellemzői? Már az említetteken kívül, vagy itt praktikusán összeszedve.

Az öregkor a személyiségfejlődés egy késői szakasza, amelyet a társadalmi kapcsolatok szempontjából több negatívum is kísérheti:

- közéleti szempontból pl. a nyugdíjazás. (Ez egy nagy változás, hiszen elveszítjük a társadalomban betöltött pozíciókat) Egyfajta feleslegesség érzés.
- a másik krízishelyzet ebben az időszakban, hogy gyermekeink felnőtté válnak és nekünk fel kell készülnünk egy szerepváltozásra. Ők előbb vagy utóbb remélhetőleg önálló családot alapítanak. Mi pedig reménykedünk, hogy megismerhetjük a nagyszülőség szépségét, áldását. Így esély van arra is, hogy az életünk nem az elmagányosodás felé indul.

Tapasztalható a test mentális és fizikai leépülése. Ez különböző ötletekkel, praktikákkal lassítható, és talán lassabban kopnak az érzékszerveink és később érnek utol az öregkor betegségei.

Tetten érhető a kognitív (megismerő, gondolkodáson alapuló) személyiségünk megváltozása. Az alapvető személyiségjegyeink megmaradnak, de talán már nem vagyunk olyan lázadóak, nem akarunk világot megváltani. Inkább az életünkkel vetünk számot. Sajnos egyre gyakrabban tapasztaljuk: miért is jöttem be a kamrába, mit is beszélünk 10 perccel ezelőtt, közben egy több évtizedes történet apró részleteire is emlékszünk. Vagy kedvenc sportunk lesz a szemüvegadászat. Ezért kell már 2 notesz is a táskánkba!



Látásromlás, hallásvesztés, emlékezetkihagyás, lelassulás, csökken a teherbírás, több időt vesz igénybe a regenerálódás.

A pozitívak és negatívak nem darabszám vagy súly szerint lényegesek, de mégiscsak lehet talán valami mérleget vonni. Már ha kell egyáltalán persze, de nálad mi lenne a mérlegelés folyamata és végeredménye?

Jó lenne, ha nem csak egy életünk lenne. Nekem legalább háromra lenne szükségem, mert egybe nem fér bele, amit nagyon szeretnék.

1 – olyan szakmát, végzettséget szerezni, amit szívesen, örömmel végzek, jól érzem magam akár több évtizeden át is. Nekem bő négy évtized adódott, hála az Úrnak és Édesanyámnak, hiszen Ő „látta belém” az óvónő szakmát. Ezen a pályán nem volt időm megöregedni, mivel a lelkem mindig megújult a gyerekek között. A 60. évhez közeledve azért voltak figyelmeztető jelek – minden évben hosszabbodott a reggelenkénti biciklizés az oviba, nem ment egy nekifutásra a lakástakarítás vagy a tavaszi kerti munkák.

Második életemben csak olvasnék, zenét és nyelvet tanulnék – remélem hamarosan megjelenik Békéscsabán is 1-2 Pocket (könyvautomata) és gazdagítja az olvasnivalómat.

Harmadik életemben sokat kirándulnék és világot látnék.

Ezek közül az első hála Istennek tartalmaz, szép és egyben küzdelmes is volt. A másik kettő pedig talán most pótolható valamelyest.

Bővebben jut idő az unokákra, közösségi életre, hobbira. Az időbeosztásunk kötetlenebb, mint amikor még dolgoztunk. Ingyen utazhatunk a tömegközlekedésen, kedvezményes belépővel vehetünk részt több kiállításon, moziban, színházban stb.

Az viszont negatívan hat, ha az öregség jellemzőiből egyre többet tapasztalok magamon, de ez nem ráz meg különösebben.

Te azért meglehetősen aktív életet élsz. Ebben mennyire segít illetve akadályoz a korod? Egyáltalán van-e összefüggés?

Igen, engem a munka, a feladatok éltetnek. A ház körüli tevékenységek, a háztartás kézben tartása. A nyári befőzések, aszalások, lekvárok stb. készítése. Mindezek gondoskodnak a fizikai és talán szellemi erőm megtartásáról. Az óvodáskorú gyermekek is részei még az életemnek,

évente 1-2 kisgyereket „tanítok” még itthon, elősegítve a sikeres iskolakezdést. Szeptembertől egy közeli település kért föl, hogy kétnaponta speciális mozgásfejlesztő foglalkozásokat tartsak. Nagyon örültem ennek a megkeresésnek, bár meglehetősen kifáradok a nap végére, de hát ez így jó. Szeretnék még „hasznos” lenni a KIE-ben, ahová nagy örömmel járok, hogy ne csak kapni akarjak, hanem adni is tudjak - pl. egy-egy nyári kirándulás vagy kiállítás megszervezésében való besegítés. Van egy vágyam, „álmom” is, ha még ilyen korban lehet





ilyen: szeretnék megismerkedni a biokertészet titkaival. Ha kell iskolapadba ülök, tanulok és vizsgázok, hogy egészséges zöldséget, gyümölcsöt szedhessek a „kiskertemből”! Ezekben úgy érzem, nem akadályoz a korom s amíg az Úr erőt, érdeklődést, lehetőséget ad, addig örömmel csinálom és igyekszem nem figyelni az évek múlására.

Próbálok aktívan élni, amit egy hat éves unoka igényel is. Órá elég sokat szoktam vigyázni, hiszen a szülők elég el-

foglaltak. Megvarró klubba járok, frissítem és bővítem az ehhez kapcsolódó ismereteimet. Részt veszek társ-klubok rendezvényein kiállításain. Segítem (néha hátráltatom) a seniorKIE munkáját. Szorgalmasan látogatom a bibliaórákat is.

Már nem nyomaszt az a teher, hogy tőlünk idősebbektől is ugyanazt várják el, mint a fiatalabb generációtól.

Akadály a magas lépcső, de leginkább a gyors technikai fejlődés okoz némi gondot. Leleményes az ember, kitalálja, hogy például a mankó, amire időnként rászorul még mi mindenre használható.

Szerencsések vagyunk a férjemmel, mert mindketten elfogadtuk, hogy öregszünk. Csak nevetni tudunk azon, hogy ki mit felejtett el éppen vagy miről maradt le.

Talán pozitív, hogy az öregségnek nincs felső korhatára, így bármeddig gyakorolható. Van-e még olyasmi, amivel biztatni lehetne azokat, akik tartanak ettől az életszakasztól?

Valóban az öregségnek nincs felső korhatára. Megöregedni, tisztességes életet élve: kegyelem. Nagyon szuper érzés, ha délelőttönként vagy este 1-2 órát olvashatok, vagy a virágaimmal bíbelődhetek, így színesebb az élet és nem jut idő az öregedésre.

Biztatok mindenkit (én is ezt tettem), hogy célozza meg a 100 évet, hiszen az egy csoda lehet, különösen ha „kevés” teher társul mellé. És 100 év fölött ritkán halnak az emberek.

Az utánunk jövőknek: ne legyenek undok öregek. Ha tehetik, minél több időt töltsenek fiatalok között. Ne veszítsék el az érdeklődésüket. Legyenek nyitottak ebben a korban is az újra. Ne szégyelljenek kérdezni, ha valamit nem értenek.



sKIE

A szemfüleseknél feltűnhetett az újságban a sKIE logó jelenléte és talán a Y's Men logó hiánya. Miért lehet ez?

A tavalyi év végével megszűnt a Békéscsabai Y's Men klub, és lényegében azonnal meg is alakult helyette a Békéscsabai sKIE. Mondhatnánk, hogy semmi nem változott, és nem is járnánk messze a valóságtól. Kiléptünk a nemzetközi hálózatból és csak a kis helyi csoport maradt magában – ami nagyrészt eddig is hasonló volt. Ez tisztább és egyszerűbb. Így átkeleszteltük a blogunkat és a heti áhítatokat, amik továbbra is az eddig megszokott intenzitással működnek, ahogy a bibliaórák is.

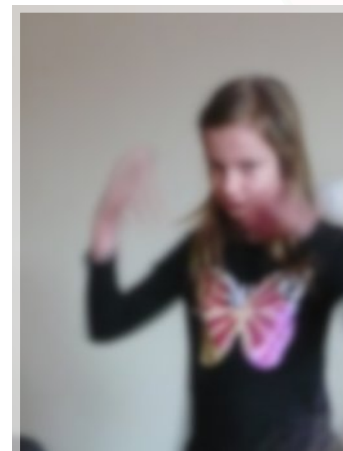
És miért pont sKIE? Nevezhetnénk seniornak is, csak az hosszú. Szóval KIE kötődésű régóta fiatalok csapata. A logó pedig jelezheti, hogy seniornak lenni szuper :)

Egy padon

hangjáték

Február 22-e, egy hóval fedett padon – apám emlékére felirattal, Abbey Gardens, Winchester, Nagy Britannia. A pad közelében gyerekek játszanak, hőembert építenek a csekély fehérségből.

Egy fiatal és egy idős férfi ül a padon. Régi jó ismerősöknek tűnnek, barátok lehetnek.



A: Rég nem láttalak.

B: Jól tudod, hogy mi van velem, ne tegyél úgy mintha nem tudnád.

A: Persze hogy tudom, de más ha kimondja ... az ember. <A katedrális harangjai eukarisztiára szólítanak> Sokat öregedtél mostanában, hajad ritkás, sárgák a fogaid, de még mindig letagadhatnál a korodból.

B: A koromhoz képest? <Elmosolyodnak mindketten, szinte egyszerre>

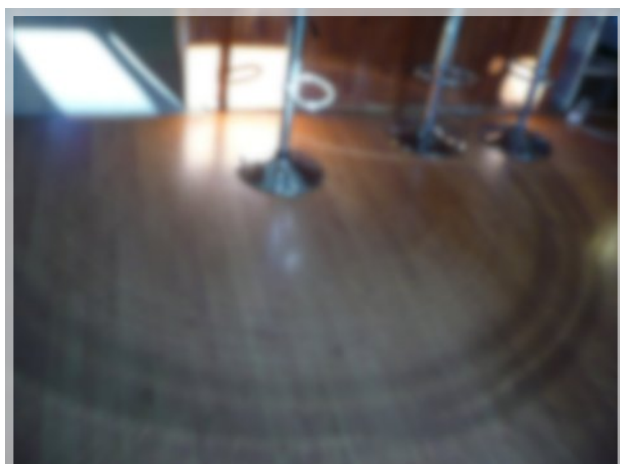
A: Persze ez nem a te érdemed, nem nagyon tettél érte.

B: Tudom ... türelmed végtelen akár az óceán vagy a kormányhivatal folyosója. De te aztán tényleg jól tartod magad, te örök harmincas. <A háttérben gyerek kacaj hallatszik> Az öregség jár a fejemben mostanában, már egy jó ideje. Írnom is kéne róla. Mutatóba. Persze ez mindig is téma volt. Ahogy mindig is téma mindenkinek, minden korban. Mióta ember az ember. Nekem talán akkor kezdődött, amikor a fiam valakit öregnek írt le, és amikor a koráról érdeklődtem, akkor azt mondta, hogy olyan harmincöt lehet. Én is annyi voltam akkoriban. Tudom, igazad van, a gyerekek sok mindent máshogy látnak. Gyerekek kéne maradni örökre. <A háttérzaj egyre hangosabb, már-már zavaró> Ezt nem lehetett volna elintézni? <Kérdezi szarkasztikus hangsúllyal, aztán kis csöndet tart> Mindent gyerekfejjel kéne átgondolni, és jobban figyelni rájuk, nem pedig elhessegetni őket meg a gondolataikat, ötleteiket, érzéseiket. Mennyire nem értetem régebben, hogyan lehet egy gyereket megbotránkoztatni és ma már nem tudok elene tenni, ami már megtörtént. Milyen olcsó kifogás, hogy „jogom van hozzá”, meg hogy „én is emberből vagyok”. Pedig csak figyelem, idő, józan ész kellett volna.

A: Ezt most gyónásnak szánod?

B: Csak beszélgetünk nem? Persze mintha nem lenne mindegy.

A: Hallgatlak.



B: Tudom, mint mindig. Sokat gondolkodom mostanában, hogy jobban kéne figyelni magamra, jobban érezni magam, tudatosabban élni, ahogy a jógát tanultuk még a Balassiban a nyolcvanas években. Tisztelni magunkat és akkor a világot is tisztelni fogjuk. Hogy minden pillanatnak meg van a helye, a szerepe, meg minden embernek is, akivel összehoz a sors ...

A: Még hogy a sors? Én másként mondanám.

B: Khm ... érted, hogy mit akarok mondani, nem? Szóval az idő, hogy olykor, túl sokszor pazaroljuk, mármint én. Várjuk, hogy leteljen a munkaidő, siettetjük a várakozást, aztán meg elrepül egy nap, egy év, egy emberélet. Egyre több a halott körülöttem, gyűlnek mint a kankalin. Oké ez korral jár. A túléléssel. Persze inkább nekem legyenek halottaim mint hogy ... másnak legyek én. Bár ki tudja?

A: Mindennek megvan az oka.

B: Pedig jó lenne egy másik esély, egy másik élet. Igazán nem lenne nagy ügy ezt biztosítani, nem lehet lehetetlen. Tanulnék az elsőből és tuti okosabban használnám fel a másodikat.

A: Azt kétlem. Jól van ez így, jól ki lett találva, hidd el nekem.

B: Mennyivel másabb a gyerekidő, mint az öreg! Gyermekként azt gondoljuk, hogy végtelen időnk van, hogy sosem halunk meg, mindig csak más. Sosem öregszenk meg. Ezért is látja a gyerekszem öregnek a középkorút. Öregként már jobban odafigyelünk magunkra. Egyrészt mert bölcsebb leszünk, másrészt lehetőségeink fogynak, képességeink szerényebbé válnak. Betegségei és fájdalmaink sokasodnak. Kitolnánk az időt, a legvégén meg már siettetnék. De mit is tudsz erről, te nem is voltál még vén!

A: Közvetetten azért ...

B: Mire van ez az egész, az öregség? Miért így kell elhagyni ezt a világot? Hogy jobban értékeljük, amink van? Hogy minden elmúlik Istenen kívül? Hogy minőségibb életet élünk?

A: Valami ilyesmi. Élheted az életed örök öregként, szomorúan, aggódva vagy úgy is, hogy mindig fiatal maradsz. Ez a te döntésed.

B: Kihozni a legjobbat belőle? Már csak közhelyek jutnak eszembe, de talán azért, mert a közhelynek nagy az igazságtartalma.

A: Az lehet, csak őszintén legyen gondolva.

B: Őszinteség, csak az a fontos... no, mennem kell, időpontot kell kérnem a körzetisnél.

A: Akkor menjél. Isten veled. Engem mindig megtalálsz.

B: Tudom és köszönöm. Akkor viszontlátásra.

<A nap már sokkal erősebben süt, az olvadozó hó visszatükrözi a járókelők szemébe>

ska



Impresszum:

Kiadja: a Békéscsabai KIE

Munkatársak: Lipták János, Mohácsi Mártonné Gizike, Rébéli-Szabó Attiláné Icu, Szikora István, Szikora Mihály, Szikora Mihályné
Képek: A rendezvényeinken készült képek részletei - a galériánkban is megtalálhatóak, akár ennél élesebben...

Honlap: kie.hu/bekescsaba/mutato

Címünk: 5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 11.

