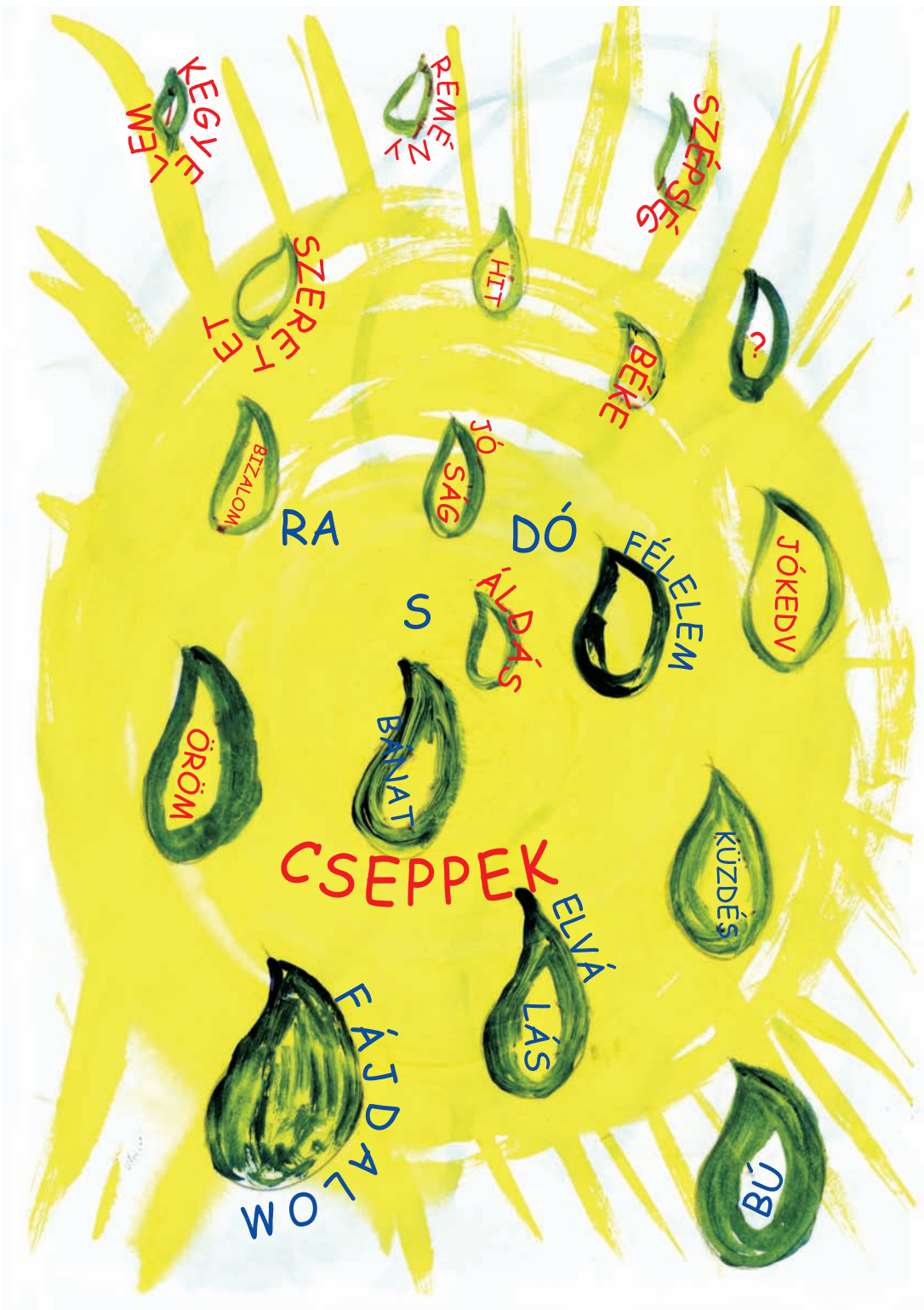




Előszó

Kedves Olvasó!

Egy éve dédelgetett vágyam vált most valóra ezzel a kis könyvecskével. Hosszú ideje hallgatom a rádióban az „Egy csepp emberség” című műsort reggelenként. Kíváncsian várom, ki, mit mond és ugyanazt gondolom-e, mint amit ő az elhangzott idézetről. Bizony nem mindig egyezik a véleményünk, de ez így van jól. Rengeteget tanulok az elmondott gondolatokból, és úgy érzem, megnő a lelkem, ha valami szép hangzik el. Jó útravaló ez nekem.

Többször gondoltam rá, hogy a mi iskolánkban dolgozó - különösen toleráns és segítőkész - emberek vajon mit mondanának, ha felkérnék őket! Nos, kipróbáltam és nagyon nagy öröömre sokan tollat ragadtak, hogy csatlakozzanak az ötlethez és létrejöhessen a gyűjtemény.

Akadnak olyan írások, amik nem egészen követik a rádióműsor hagyományait, de ettől a miénk, hogy más. Ebben a könyvben „Radós cseppek” vannak!

Köszönetek:

Köszönöm mindenkinek, aki buzdított és mellém állt!

A gyerekeknek, akik lerajzolták a kollégákat, hogy a portrékat is csatolhassam. (Nevüket nem akarták nyilvánosságra hozni.)

Köszönöm a borítólap tervét és a sok segítséget férjemnek, Nimsz Bélának, valamint a borító megrajzolását Erdélyi Kati kolléganőmnek. Köszönöm a Palatia Nyomda támogatását és szép munkáját!

Győr, 2005. december 13.

Nimszné Gárdonyi Éva



„Azért azt mondom néktek: Ne aggodalmaskodjatok a ti éltetek felől... Nézzétek az ég madarait!... Nézzétek a mező liliomait.”

/Máté 6,25/

Ezeket a sorokat Anthony de Mello a következőképpen értelmezi: Mindenki megtapasztalta már a bizonytalanság érzését. Bizonytalanság fog el a bankban lévő pénz összege miatt, a szakmai képzettséged miatt. Bizonytalan vagy az egészséged, a megjelenésed miatt is. Ha megkérdeznék, hogy miért vagy bizonytalan, majdnem biztosan rosszul válaszolnál. Talán azt mondanád, hogy nem kapsz elég szeretetet a barátodtól, vagy nincs meg a megfelelő iskolai végzettséged, vagy valami hasonlót. Más szóval, valamilyen külső feltételre hivatkoznál, nem sejtven, hogy a bizonytalansági érzések nem kívül keletkeznek, hanem érzelmi „programozottságod” okozza őket. Ha megváltoztatnád ezt a programot, még ha kívül minden más változatlan maradna is, bizonytalansági érzéseid eltűnnének. Ezt a programozottságot bizonytalan emberektől szedted fel, amikor még nagyon fiatal, és befolyásolható voltál. Arra tanítottak viselkedésükkel, és pánikos reakcióikkal, hogy amikor a külvilág nem felelt meg bizonyos elvárásoknak, akkor önmagadban kell érzelmi viharokat keltened; és még azt is, hogy meg kell tenned minden tőled telhetőt, hogy átrendezd a külvilágot – több pénzt kell keresned, több támogatást kell kapnod stb. – ahhoz, hogy bizonytalanságod elmúljon.

Már pusztán annak megértése, hogy ezeket nem kell megtenned, hogy ezek semmit sem oldanak meg, hogy az érzelmi vihart egyedül te magad, illetve a kultúrád idézte elő, komoly enyhülést ad.

Minden alkalommal, amikor a jövő miatt izgulsz, gondold a következőkre:



Az elmúlt időszakban mennyire bizonytalan voltál bizonyos dolgok miatt, amelyeket aztán, amikor eljött az idejük, valahogy képes voltál megoldani, annak az adott pillanatnak köszönhetően, amely megadta a hozzá szükséges energiát és leleményt; s nem pedig az előzetes izgulásoknak, amelyek érzelmileg legyengítettek. Mondd hát magadnak: ha van valami, amit itt és most megtehetek a jövőmért, megteszem. Aztán pedig nem törődöm vele, hanem élvezem a jelen, mert életem összes tapasztalata, hogy csak akkor tudok a problémákkal foglalkozni, amikor azok jelen vannak, tovább nem. A jelen pedig mindig megadja a szükséges forrásokat és energiát, hogy a problémákat megoldjam.

A bizonytalansági érzések végleges eltűnése csak akkor fog bekövetkezni, ha megszerzed az ég madarainak és a mezők virágainak azt az áldott képességét, hogy hozzájuk hasonlóan pillanatról pillanatra, a jelenben tudj élni. Az adott pillanat, legyen az bármennyire fájdalmas is, sosem elviselhetetlen. Ami elviselhetetlen, az az a gondolat, hogy mi lesz 5 óra múlva; és csak a szavak, amelyeket hajtogatsz, mint pl „ez borzasztó, kibírhatatlan, meddig tart még?” a madarak és virágok azért boldogabbak az embereknél, mert nem aggodalmaskodnak a jövő miatt... És amiatt sem nyugtalankodnak, hogy mit gondolnak róluk a társaik. Ezért tökéletes lényei Isten országának.

Ne izgulj hát a holnap miatt, a holnap nap majd gondoskodik magáról. Minden napnak meg van a maga baja.

Bögi Viktor



Régi történet, de utat mutatott.

Az idézet, mely meghatározó volt életutamon Vörösmarty tollából íródott.

„Mi dolgunk a világon? Küzdeni erőnk szerint a legnemesbékért...!”

Mi az élet értelme? ...” a küzdés maga...” szinte a gondolatfonalat fűzi tovább Madách: *„Ember küzdj, és bízva bízzál!...”*

Ezek és ehhez hasonló idézetek díszítették egykori „kisiskolám” osztálytermeinek bejárattal szembeni falait hosszú üvegcsíkok alatt, - felhívva a diákok figyelmét - hogy az idő ne fogjon rajtuk.

Nekem, mint elemista kisdíáknak minden reggel megakadt a szemem és agyam ezeken az érzékeket és gondolatokat megmozgató feliratokon. Ettől kezdve meghatározója lett életemnek a sok bölcsélet.

Küzdeni, bízni, élet értelme? Küzdeni? Kiért, Miért? Mi lesz a cél? Megannyi kérdés foglalkoztatott. A „sors” meghozta a döntést.

Tenni az emberekért, mely egyetlen és utánozhatatlan csoda a világmindenségben – örte kell tenni szüntelen!

- *„csak ott lehetek, ahol most állok.*
- *Csak ott munkálkodhatok, ahol most állok*
- *Csak ott tehetek jót, ahol most állok*
- *Csak ott van kijelölt helyem, ahol most állok.*
- *S tetteimnek nem lesz vége.”*

(Harsányi Lajos: Tölgyfák)

„Küzdeni erőnk szerint a legnemesbékért.”

A saját és mások gyermekeiért – egymásért. Sorolhatnám a történeteket!

Mint sokan mások – valamennyien – egész életünkben keressük a boldogságot, a jót, a szépet. Küzdünk érte. Én végre ráleltem a munkámban!

„Sokáig kívül kerestelek szépség, jóság,-....

De Te mindig belül voltál....

(Murphy)

Erdélyi Kati



*„...S halandó gyarlóságai között
csupán maga az ember halhatatlan.
Kérlelhetetlen gyötrelmei ellen
Irgalmas vára bizalomból épül,
S az önmagával vívott küzdelemben
Csak jósága szolgálhat menedékül.”*

(Garai Gábor: Bizalom c verséből idéztem)

13 évvel ezelőtt Szentesen voltam néhány tanítványommal sportversenyen.

Az alföldi emberek figyelmességével, melegségével fogadtak bennünket.

Örültem, hisz fegyelmeztettek, sikeresek voltak a gyerekek, de mosolyom, felszabadultságom mögött mély válság, csalódás, keserűség húzódott. Komoly gondjaim voltak a magánéletemben, kiábrándultam az emberekből –szinte mindenkiből.

Az ottani iskola igazgatónője, akivel sikerült sokat beszélgetnem a 3 napban, erre érzett rá, és azt hiszem meg is szeretett.

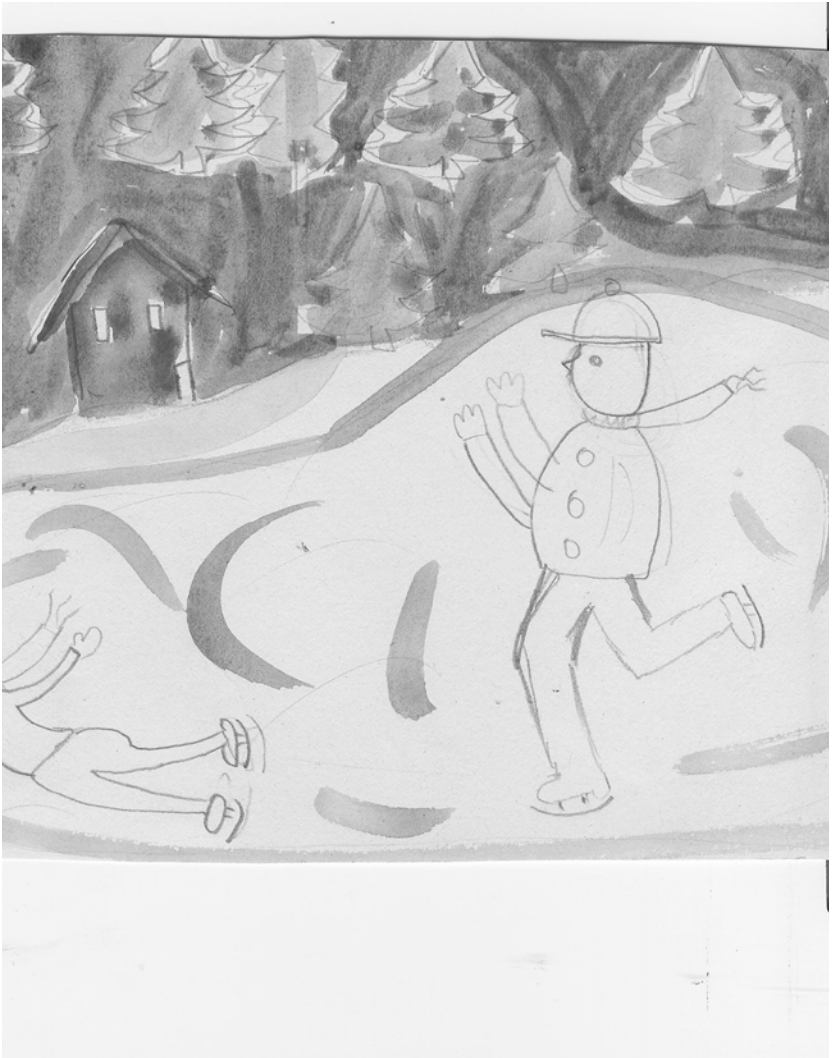
A következő évben Szegeden jártam, és lejött oda hozzám Miattam, csakis az én kedvemért!

Úgy búcsúzott el tőlem, hogy egy verset ajánlott, amit haza érve lázas keresés után meg is találtam. Szerinte nekem szól, de én sokaknak szeretném átadni, ha elbizonytalanodnának nekik is adjon kapaszkodót.

Kérlek titeket, olvassátok el az egész verset!

Nagyon sok szeretettel:

Herman Zita



Munkám közben és saját életemben is már sokszor tapasztaltam, hogy a sors olyan helyzetekbe sodorja az embert, amikor a tragédiák és szerencsétlenségek között már-már mindent veszve érzünk. Akkor idéződik emlékembe ez a görög legenda arról, hogy minden nyomorúságunk mellett mindig ott van a remény, mindig van valami, amiben hihetünk, amiért érdemes élnünk és küzdenünk.

Szeretettel ajánlom mindnyájatok figyelmébe a legendát!

Pandora szelencéje

Réges-régen a világ boldog hely volt – így tartják a görög regék. Senki se hallott fájdalomról és betegségről. Nem volt harag és gyűlölet. Senki nem volt lusta, éhes vagy kegyetlen. Mindenki olyan boldog volt a földön, hogy az istenek féltékenyek lettek. Úgy határoztak, hogy mindenféle bajjal fogják az emberiséget sújtani. Zeusz teremtett egy csodaszép fiatal nőt, akit Pandorának nevezett el. Elküldte őt a földre és egy különös szelencét küldött vele.

Amikor egy fiatalember. Epimetheusz meglátta Pandorát, azonnal beleszeretett, és a lány beleegyezett, hogy a felesége lesz.

- Mi van abban a szelencében, amit magaddal hordasz? – kérdezte Epimetheusz.*
- Zeusz adta nekem, az istenek királya, de nem tudom mi van benne.*
- Akkor ígérd meg nekem, hogy sohase nyitod ki, mert bajt hozhat ránk – mondta Epimetheusz.*

Pandora a sarokba tette a szelencét és megígérte, hogy nem nyúl hozzá.



Egy idő múlva feltámadt benne a kíváncsiság. Ült, nézte a dobozt, és tűnődött, mi lehet benne. Közelebb ment hozzá, s úgy vélte, különös hangokat, suttogást hall belőle. Biztosan nem számít, ha egy gyors pillantást vet a szelence belsejébe. Gondosan kioldotta az aranyzsinórt, amellyel a doboz át volt kötve. Már csaknem felemelte a doboz tetejét, amikor eszébe jutott az ígérete, hogy nem nyúl hozzá. – Egy kis leskelődés nem okozhat bajt – gondolta. Újra megérintette a doboz fedelét. Kinyissa, vagy ne nyissa?

Lassan felemelte a fedelet. Sikoltva próbálta visszacsukni, de már késő volt. Kiröppent belőle egy raj csúf teremtmény. Az emberiség bajait ezek a gonoszok okozzák: ott volt a Harag és a Mohóság, a Gyűlölet és a Kegyetlenség, az Öregség és a Járványok, Félelem és Féltékenység s még sok minden más. Padora minden erejével próbálkozott, de nem tudta megállítani őket. Körülrajzolták, mint mérges darazsak, és összeszurkálták. Aztán szétröppültek a világ minden sarkába. Pandora végül lecsukta a szelence tetejét. Akkor halk kopogtatást és suttogást hallott: - Engedj ki! Engedj ki! – Mit tehetett? Még egyszer kinyitotta a doboz fedelét. Kiröppent a szelence utolsó lakója. Olyan volt, mint egy szépséges madár, csillogó szárnyakkal. Ő volt a Remény. És a Remény ugyancsak elszállt a világba. És most, ha bárhová találnak el a bajok, megtalálod, ha keresed, a Reményt is ugyanott.
(Görög mítosz)

Író Béláné Éva



*„...És ami benned a legjobb, legyen az a Te barátodé,
mert segíthet ő a szükségben...”*

Jutnak eszembe Khalil Gibran gondolatai, amikor apró, féltve őrzött emlékeimet nézegetem, olvasgatom. Kezembe kerül egy gondosan, szeretettel készített papír fenyőfa, sok-sok szép képeslap, rajtuk biztató, kedves szavak. Elszorul a szívem. A barátaim írták, életem nehéz időszakában. Most, hogy írom e sorokat, könny szökik szemembe, és hálás szívvel gondolok rájuk. Milyen sokat jelentett, hogy mellettem voltak, segítettek, hívtak, figyeltek rám, jelét adták szeretetüknek. Könnyebb, sokkal könnyebb volt úrrá lenni a nehézségeken. Mára a sorsom jóra fordult, gyötrelmes napjaim elmúltak, mégis jó érzés nézegetni a kis emlékeket és olvasgatni a szeretet szavait. Már nem írnak, de a békesség és nyugalom napjaiban is össze-össze jövünk, hogy vidám perceket töltsünk együtt, mert – ahogy a bölcs mondja:
„a barátság édességében legyen nevetés és az örömök megosztása, mert az apró örömök harmatában a szív megtalálja hajnalát és felfrissül.”

Jakab Ágnes



„A múltunkat sokféleképpen magyarázhatjuk, a jelenünket számtalan módon megváltoztathatjuk, és különféle lehetséges jövők állnak előttünk.”

Azt hittem, semmi nem változtathat azon, ahogyan MI egymás iránt érzünk. Azt hittem, legyőzhetetlenek vagyunk! Amikor elveszítettem – önmagam egy részét veszítettem el,- elváltunk. A mellkasomban, a lelkemben szüntelen fájdalom égett és sírtam, sírtam.... Nem volt jelenképem, jövőképem, meg úgy egyáltalán.

Felelős voltam önmagamnak a gyerekeimért és önmagamért. Veszélyben éreztem a megélhetésünket.

Kezdtem sokat dolgozni, majd még többet. Hetente többször futottam. Egy idő múlva már lelki és fizikai erőt éreztem magamban. Kezdtett tetszeni az élet, az új életmódom.

Olvastam, elolvastam, értettem, megértettem, elgondolkodtam igaz mondásokon, közmondásokon. Akartam a változást, a változtatást az életünkben

Igen!

„A múltunkat sokféleképpen magyarázhatjuk, a jelenünket számtalan módon megváltoztathatjuk, és különféle lehetséges jövők állnak előttünk.”

Igen!

Elolvastam újra és újra!

Valamiféle fény derengett az alagút végén. Megfogtak ezek a szavak.

Igen!

Egyre tisztábbak lettek a gondolataim, már szikrázott a fény – melyet bearanyoztak a gyerekeim.

Az élet csodálatos! Az élet nagyszerű találmány, - csak tudni kell vele élni.

Az egyetlen dolog, ami megismételhetetlen!

Jalics Anna



Egy kutató Ausztráliába utazott, hogy a sivatagba költözzön hosszabb időre és tanulmányozza a bennszülöttek életét. A repülőtéren egy fiatal bennszülött várta, aki jól tudott angolul, ő kísérte a faluba. Eleinte taxival utaztak, majd a sivatagban gyalog folytatták útjukat. A fiatal őslakos vitte a csomagokat és lassan lépkedett. A kutató türelmetlenül kérdezte meg tőle, miért haladnak ennyire lassan. Így hangzott a válasz:

„Ha az ember siet, elmarad mögötte a lelke.”

Ezt az utolsó mondatot leírtam az anyukámnak, ő kitette a konyhában a falra. Azóta, mikor ott vagyok, mindig elolvasom, és örülök, hogy volt valaki, aki ezt megfogalmazta helyettem ilyen szépen.

Mikor először hallottam ezt a történetet, még nem tudtam átérezni, egyszerűen csak megtetszett, és megjegyeztem. Most már tudom, hogy a rohanó világban szüksége van mindenkinek arra, hogy lassítson, megálljon, körülnézzon, és gyönyörködjön a körülötte lévő szépségekben.

Közeledik Karácsony, ilyenkor többnyire mindenkire gondolunk, csak saját magunkra nem. És ha az ember nem törődik magával, mindig csak másoknak akar megfelelni, mások kedvére tenni, akkor hiányozni fog az a gondtalanság, meghittség, amivel örömet tudunk szerezni rokonainknak, barátainknak, ismerőseinknek, akár még ismeretleneknek is.

Kobrizsa Eszter



„Minden tetőről látni a napot...”

/Pilinszky János/

Kiraboltak. Feltörték az autót, és elvitték a pedikűr táskámat. Mindez világos nappal történt, a házunk mögötti parkolóhelyen, ahol közel 10 éve nap, mint nap parkolok. 2005 novemberében karácsony előtt.

Pedagógusfizetésből, elvált asszonyként nem könnyű dolog két lánykát nevelgetni. Kell egy kis mellékjövedelem hozzá, amit a pedikűrözéssel tudtam előteremteni.

Lélekben összezuhantam, megrogytam. Másnak semmit nem mondó műszereim, eszközeim nekem a kis pluszjövedelmet jelentették. Csak folytak a könnyeim a tehetetlen haragtól, tanácstalanságtól.

Felnéztem az égre. Istenem, miért? Miért engedted, hogy ez megtörténhessen???

Napokig - mint az eszelős - ezen rágtam magam. Elkecseregettem kutattam életem történéseit, keresve az okot, a miértet. Számot adva cselekedeteimről – magamnak.

De az élet megy tovább, napra nap következik. A veszteség után el kellett gondolkodnom, hogyan tovább? Egy ilyen alapkészlet a havi fizetésem felébe kerül, hogyan tudnám megvenni?

Ha beletörődöm a történetekbe, értesítenem kell a vendégeimet, keressenek másik pedikűröst. Telefonon?!...

Elképzeltem néhányukkal a beszélgetést. Láttam magam előtt a csalódott, ijedt arcukat. Mit tegyenek most? Hova menjenek? Kihez forduljanak? Ki segít nekik?

Szükségem van rájuk! Nemcsak a munkám után járó kis pénzecskére. Az emberségükre. Arra, ahogy várnak szeretettel havonta, hathetente.

- Juci nénire, aki a száz éves bögrében gőzölgő kávéval várja az érkezésemet. A zöld virágmintás bögréből csak én ihatom a feketét. „Katikámé...”



- Mária nénire, aki ha nagyon gyenge, és nem mondja: Kisasszony a ligetben... - már ijedtséggel tölt el – ne menjen még el közülünk...
- Marika nénire, aki aprósüteményt kínál kistányérról. Ha nem fogyasztom el, szalvétába csomagolja és elküldi a lányomnak.
- Rózszi nénire, aki a párjával való összezörrenéseiről velem szokott értekezni
- Feri bácsira, aki a gégerákkal vívott küzdelmében azt mondja: -Katika, maga a fény az életemben...

Mindannyiukra. Mind a 70 valahány vendégemre.

Nem tehetem meg velük, hogy elhagyom őket, fájós lábuk a kezeim után kiáltanak. Öreg, megfáradt napjaikban biztos pont vagyok az életükben. Esemény, akit várnak szeretettel, örömmel, aki hozzájuk tartozik.

Kaphatok bármilyen ütést az élettől, sorstól. Térdelhetek terheim súlya alatt fejemet lehorgasztva.

Tudnom kell, hogy a nap süt továbbra is... Csak fel kell emelni a fejünket, és az égre nézni. Örülni hálásan azért, hogy nem vagyunk egyedül! Mehetnek jól a dolgaim, lehetek fent az élet hintáján, vagy kerülhetek le, közel a földhöz.

Vannak, akiknek még az enyémnél is nehezebb az élet! Vannak, akik, várnak, szeretnek, számítanak rám! A dolgunkat nekik, értük kell tennünk!

Mára hálát érzek a rablóm iránt. Tettével felnyitotta a szemem. Megértettem, a dolgom a környezetemben élő embereket kiszolgálni.

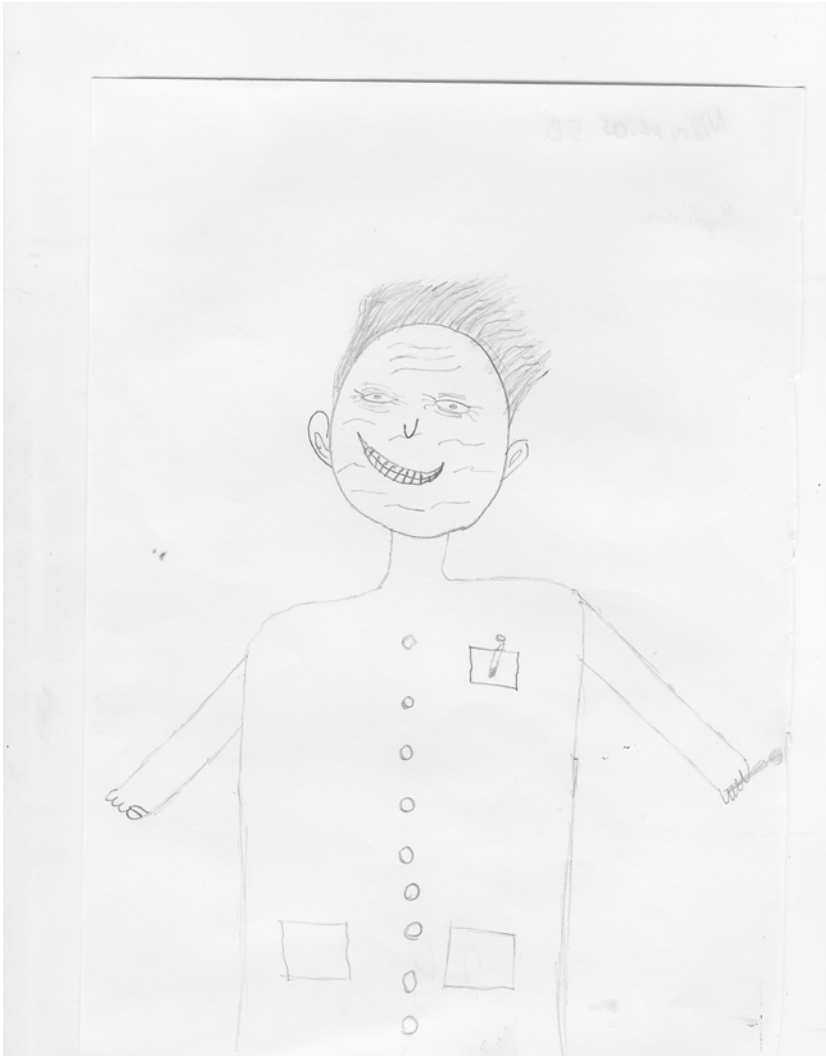
Azzal, hogy nekik, értük teszek, magammal is jót teszek. Hiszen minden bánatból, nehézségből csak ők tudnak kisegíteni!

Megvettem az alapkészletet, folytatom a munkát.

Befejezésül álljon itt az Ároni áldás:

*„Az Úr áldjon meg, és őrizzen,
világosítsa meg arcát rajtad,
és adjon békét neked!”*

Kozmáné Váradi Katalin



A boldogságot csak az bírja el, aki elosztja. A fény csak abban válik áldássá, aki másnak is ad belőle. Mert amikor bennünket elküldtek, az útrabocsájító Hatalom így szólt:

Rád bízok minden embert külön, kivétel nélkül mindenkit, segíts, adj enni, adj ruhát, mindenkire vigyázz úgy, mint magadra és ne hagyd a sötétségben elmerülni. Amit szerzel, amit elérsz, amit tudsz, amit átélsz, osszad meg! Az egész világ a tiéd. Szabad vagy a kövektől az éterig. Ismerd meg, hódítsd meg, senki sem tiltja, de jaj neked, ha magadnak tartod! Elbocsátlak téged is, mint mindenkit: felelős vagy minden emberért, aki veled él, s el kell számolnod minden fillérrel, amit magadra költesz, minden örömmel, amit magadba zártál, s minden boldog pillanattal, amit magadnak tartottál meg. Most eredj és élj, mert a világ a tiéd

(Hamvas Béla)

Ezekhez a sorokhoz már nem sok hozzátenni valóm van. Amikor megismertem, mélyen megérintették a szívemet. Magukért beszélnek. Igyekszem, hogy én is elbírjam a boldogságot, és legyen mindig mit megosztanom másokkal.

Kökényesi Zsoltné Magdi



Antoine De Saint- Exupery írja a Kis hercegben:
*„Jól csak a szívével lát az ember. Ami igazán lényeges,
az a szemnek láthatatlan.”*

Mi ezt az iskolában egyszerűbben így tanítjuk: belső tulajdonság. Ha csak felületesen nézem, nem veszem észre. Ismernem kell. „Időt kell vesztegetnem rá”. A külső változik, átalakul. A szem idővel mást és mást lát. A szem tehát megtéveszthet bennünket. Észre kell vennünk, ami belül van. Ezt pedig csak akkor tudom, ha ismerem. Törődök a másikkal, „megszelídítem”. Felelős vagyok azért, amit megszeliđítettem.

A Kis herceg felelős a rózsájáért, én pedig felelős vagyok a tanítványaimért, akiket rám bízta. Ez a felelősség vezérelt mindig utamon.

Körmendy Jánosné Edit



*Már itt jár a tavasz,
Hírnököl.
A déli ablakban már
Velünk szemben
könyököl.
Előre küldött követe
A hóvirág.
A bokrok alján, az
avarból
Már ezer számra
kandikál.
Üzeni:
Ne hidd, hogy mindig
Tél és zord marad
A hangulat.
A természet ébred,És
Vele együtt*

*Te is ébredjél fel!
Nyújtózd ki magadból
A hosszú téli álmot,
Legyen újra örömd,
És legyen szép az álmod!
Legyen mosolyod
Olyan, mit a kikelet!
Hadd lássa a tavasz
A csillogó szemedet!
Fakadjon belőled
Belülről is virág,
Hogy kitavaszkodhasson
Számodra is újra ez a
világ.*

Az én jócselekedetem legyen egy vers, melyet sok szeretettel nyújtok át Nektek. Én is ajándékban kaptam egy nagyon kedves kolléganőmtől.

Az élet folyamatosan buktatókat, akadályokat gördít elénk, melyeken úrrá kell lennünk. Nekem sokszor segített a gondokkal terhes időszakokban. Sokszor elolvastam. Remélem lesz olyan közöttetek, akit szintén megvigasztal és reményt ad ez a néhány sor.

Major Zoltánné Kati



*„Az emberek megmossák az arcukat, kezüket,
De vajon hányan vannak azok,
Akik mindennap megmossák a lelküket is?
/Gárdonyi Géza/*

Napok óta esténként, mikor végiggondolom az eltervezett és végrehajtott napi feladataimat, elégedetlenül állapítom meg, hogy ma sem sikerült az „egy perces” kis történetemet megírni. Annyi gondolat kavargó bennem, talán inkább könyvet kellene írnom!

Emlékeimben bevillannak azok a képek is, amiktől rossz érzésem van és minél előbb szabadulni szeretnék. Ilyen a fiatalkori türelmetlenségem.

Pályámat általános iskola mellett működő kihelyezett összevont osztályban kezdtem. Az általános iskolai kollégáim teljesítmény beállítottsága osztályom tanulóival szemben elégedetlenné tett, és ez kihatott mindennapjaimra. Türelmes és bölcs édesanyám gyakran csitított, de igazán a kor és a tapasztalat segít ebben.

Elgondolkodtam azon, mi mindent kaptam én az elmúlt több, mint 30 év alatt.

Egy nagyon beteg kisfiúhoz jártam heti 3 alkalommal éveken keresztül. Igazából sok mindenre nem tudtam megtanítani, de az édesanyjának én jelentettem a biztonságot. Ilyenkor tudott egy kicsit elszabadulni otthonról, magával foglalkozni és volt, akinek elmondja a bánatát. Félve mondtam el neki, hogy férjhez megyek és elköltözőm. Láttam, nagyon rosszul esett neki, de az esküvőmön a templomban odajött és nagy-nagy szeretettel, igaz szívvel kívánt boldogságot. A szülők iránti megbecsülés az ő küzdelmének láttán alakult ki bennem. A mai napig szeretettel gondolok rá.

A gyerekektől is nagyon sokat kaptam. Életem legnagyobb tragédiája egyik karácsony előtt ért. Félttem az ünnepektől, félttem attól, hogy a gyerekeimnek, a szeretteimnek nem tudom majd azt biztosítani a szeretet ünnepén, amit megérdemelnek,



amivel tartozom nekik. Eljött az iskolai karácsonyi ünnep ideje, ahol a gyerekek meghatóan, szívből, - átérezve az ünnep szépségét – ünnepeltek, szerepeltek. Bennem valami megváltozott, erőt kaptam, megbékéltem, el tudtam fogadni a helyzetemet. Szép karácsonyt varázsoltam a családomnak. Minden évben a karácsonyfa alatt eszembe jut, és hálás vagyok, hogy ezt a pályát választhattam.

A kollégáim sokkal bölcsebb emberré tettek. Ma már tisztábban látom a jó és a jobb közötti különbséget. Jó bejönni reggelente, hiányzik, ha nincs, vágyom a társaságukra, magam lehetek. A legfontosabb: rengeteget tanultam tőlük és szeretnék még sokkal többet, hogy jó ember lehessenek.

Minden nap kapok valami jót. Ma reggel az ajtómon gyönyörű új dekoráció várt, melegség öntött el. Tudom, hogy a mai napom is szép lesz. Hálás vagyok, köszönöm.

Mészáros Tiborné Anna



Régi magyar mondás: „*Minden rosszban van valami jó is*”. Amíg az ember nem tapasztalja meg a saját bőrén, hogy ezeknek a közmondásoknak valójában milyen igazságtartalmunk van, addig nem is foglalkozik velük.

A karácsonyhoz közeledve mindenki gyűjtögeti a kis pénzét, hogy meglepetésként ajándékot vehessen szeretteinek. Én is így vagyok ezzel a dologgal, de nagy bánatomra a napokban elromlott a POLO-m, s a karácsonyi ajándékokra szánt pénzt a megjavíttatására kell fordítanom. Lógó orral most egy kölcsön kapott kocsival járok a munkahelyemre. Egy szépverőfényes napon a piros lámpánál várok, kitekintek az ablakon, s látom ám, hogy Sz. Józsi 6. osztályos tanulónk széles mosollyal integet és üdvözl. Hiszen nem is a mindenki által ismert kék kocsiban ülök? – ötlött a fejembe az első gondolat. Aztán valami melegség áradt szét bennem. Úgy éreztem, fontos volt Józsiának, hogy észrevett és üdvözlölni akart.

Két nap múlva az udvaron felállított fenyőfa köré sereglettünk, hogy az adventi gyertyát meggyújtsuk, s együtt kezdjük az ünnepi várákozást. „*Véletlenek pedig nincsenek*”. – ez is egy mondás. Hogy-hogy nem, ki mellé vetett a sors? Józsi mellett találtam magam, s boldogan emlékeztünk a pár nappal ezelőtti röpket találkozásunkra.

Advent idején felerősödik bennünk a társaink iránt érzett szeretet. „Csak” ennyi történt.

„*Az élet nem nagy áldozatokból és kötelességekből, hanem apró dolgokból áll, amelyek a hétköznapi mosolyok és kedvesség által nyerik el és tartják meg a szívét.*”

Milanovich Jánosné Andrea



Mosolyogj, és a világ visszamosolyog rád! Énekelj, és a lelked felüdül tőle!

Én ezeket a gondolatokat választottam mottómul életem során. Én választottam? Nem is tudom, hiszen mióta vagyok, olyan természetes nekem a mosoly és a zene, hogy azt hiszem, belém vannak építve. Ritka az a nehéz pillanat, melyet egy halvány mosollyal ne lehetne könnyebbé varázsolni és ritka az a pillanat, melyre ne találnék megfelelő zenét. Ahol már kevés a szó, ott mindig beválik. Saját magunk gyógyítására is fel lehet használni mindkettőt! A magyar népdalok között rendkívül jól lehet válogatni, mert a népi zene egyidős az emberiséggel és - ugye, nem én találtam ki, hogy jótékonyan hat a lélekre! Észre sem veszem sokszor, hogy dúdolgatok magamban, csak amikor valaki felhívja a figyelmemet, hogy milyen szép dallamot énekelek. A népdalok mellett a klasszikusok és az ütösök a kedvenceim, na meg fiatal korom énekesei: Koncz Zsuzsa, Illés, Fonográf....

A mosoly hozzátartozik a zenéhez. Mindig van a tarsolyomban egy-két jó vicc, mert van, aki anélkül el sem enged, ha találkozunk. Létezik különben nevetés-terápia, ahol gyógyítják a jelentkezőket a nevetés fajtáival. Megtanulnak mosolyogni és röhögni.

Engem sok kínos helyzetből kisegített a humorom.

A humor kifejezi a reményt, hogy mindenhol van kiút és mindennek két oldala van. A szánkat is tudjuk lefele görbíteni, de lehet felfelé is! Felfelé könnyebb!

A könyökünket pedig nem tudjuk megnyalni a nyelvünkkel! Próbáljátok ki!

Nimszné Gárdonyi Éva



Úton lévők, mi,
Megértjük-e még idejében,
Hogy életünkéből az marad meg,
Amit másokért tettünk?

Adjon Isten erőt, hogy elviseljem,
Amin nem változtathatok...
Adjon Isten bátorságot,
Hogy megváltoztassam, amin
Változtatni lehet...
Adjon Isten bölcsességet, hogy a
Kettő között különbséget tegyek.

A szeretet vagy gyűlölet megváltoztatja az igazságot.

Az ész figyelmeztet bennünket arra,
Hogy mit kellene elkerülnünk,
De csak a szív mondja meg,
Hogy mit kell cselekednünk.

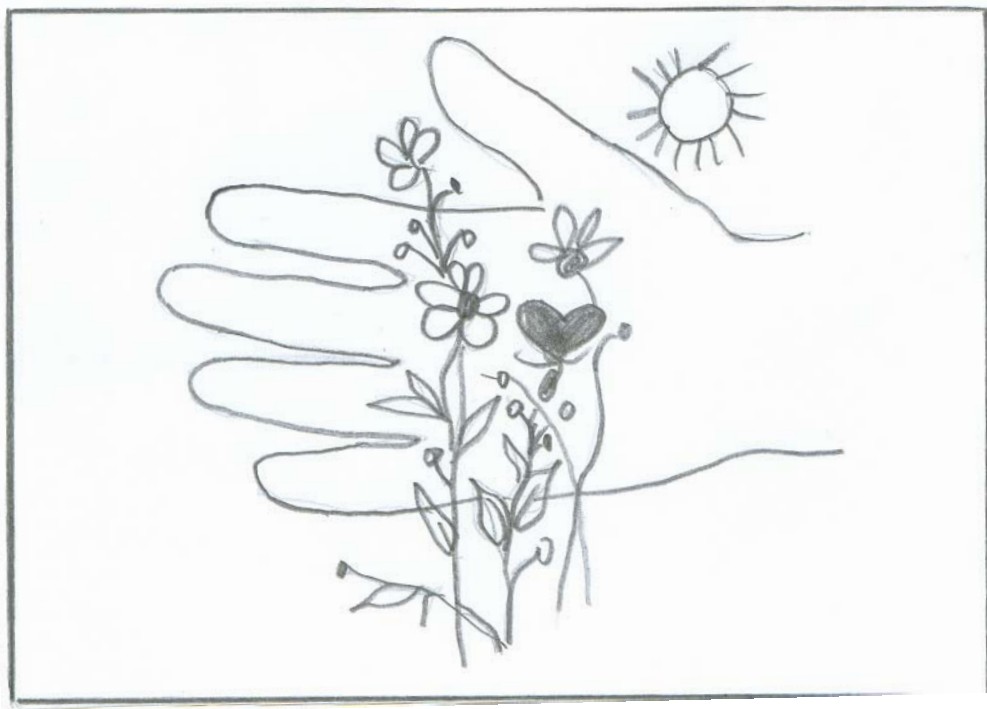
Sem a vízre, sem a tűzre nincs annyi alkalommal szükségünk,
mint a barátságra.

Az emberek viszonyát nem az szabja meg, hogy mit érnek,
hanem, hogy mit akarnak egymás életében.

Az ember ne azt nézze, hogy az emberek mit tartanak
normálisnak, hanem, hogy ő maga hogy maradhat meg
önmagának.

Töröld le könnyedet, kisírt szemedben
mosoly legyen, derű, mindennap
kezdődik valami nagyszerű,
valami gyönyörű

Dr. Rab Károlyné Marika



: „*Egy csepp emberség...*”

Hallgatom a Kossuth rádió népszerű sorozatát minden reggel. Jó úgy kezdeni a napot, hogy szívet melengető gondolatokat hallok ismert emberektől, egyetemistáktól, vagy éppen iskolásoktól, akik elmondják az életüket meghatározó „mottókat”.

Sok szép bibliai példabeszéd, vers vagy egy-egy bölcs gondolat vezeti életemet. Nehezen tudok választani közülük, de megpróbálom összeszedni a számomra legfontosabbakat.

- **József Attila :**

„...dolgozni csak pontosan, szépen, ahogy a csillag megy az égen, úgy érdemes.”

Ez a versrészlet számomra azt jelenti: a nekem rendeltetett hivatást a munkahelyemen és a családomban is úgy végezni, hogy öröme legyen benne másoknak is, mert én is örömmel teszem! Így igyekszem a rám bízott gyermekeket nevelni, tanítani az iskolában, vagy főzni, mosogatni stb. otthon, a családom körében. Az örömmel végzett munkám, rendet teremt a lelkemben.

. Ha ezt a rendet meg tudom teremteni körülöttem, másokban is, akkor érdemes élni és dolgozni...

„pontosan, szépen, ahogy a csillag megy az égen...”

- **Második idézet,** amihez nem írok kommentárt, önmagáért beszél :

A szeretethimnusz *(Biblia 1Kor. 13:1 részlet)*

...A szeretet türelmes,
a szeretet jóságos,
a szeretet nem féltékeny
nem kérkedik, nem is kevély.



Nem tapintatlan,
nem keresi a maga javát,
nem gerjed haragra,
a rosszat nem rója fel.
Nem örül a gonoszságnak,
Örömét az igazság győzelmében leli.
Mindent eltűr, mindent elhisz,
mindent remél, mindent elvisel.
A szeretet nem szűnik meg soha.
...a hit, a remény, és a szeretet,
...közülük a legnagyobb a szeretet!

- **Harmadik idézet Margarete Seenatól :**

„Ha veszel, megtelik a kezed, ha adsz, megtelik a szíved.”

Simon Zoltánné Zsuzsa



„Élj úgy, mint a tenger, légy óriási...mint az óceán...Ünnepelj, élvezd a létedet, légy aktív és mindig csak adj! Legyen lényed alapja a megosztás. Ne gondoldj tartalékra, mert amid van, az végtelen. Ez az igazi ima – adni. Adni: szeretetet...”

Osho

Imádom a tengert! Ebben az idézetben a tenger csak hasonlat persze, de engem elkápráztat a „végtelensége”. Ami megint csak viszonylagos...

De egyre inkább sikerül megértenem: sem a tér, sem az idő nem számít! Fontosnak érezzük, elfoglaljuk, megvesszük, bekerítjük, beosztjuk, hagyjuk hajszozni magunkat általa, sürgetjük, megállítanánk... pedig nem számít!

Csak a jelen pillanat, csak azt élhetjük, csak azt tehetjük teljessé.

Ebben a pillanatban megvan mindenem. A tökéletes szeretet az enyém. Az élet egyszerű. Mégis folyton bonyolítjuk, akadályokat emelünk, és feltételeket helyezünk a boldogság elébe. Pedig csak egyszerűen hagyni kellene feltörni, és élvezni bőségét. És önnön lényünkéből sugározni meleget mindenkire, csak adni a szeretetet nem félve csalódástól, visszautasítástól, zuhanástól...

Amikor a tengerben úsztam, egyé váltam vele, részének éreztem magam, teljes boldogságban. Elvesztek határaitam, áthatott a végtelenség érzése. Így szeretnék élni: tökéletes egységben a teremtő szeretettel, békében.

Stalczer Tamásné Csilla



„...hol madarak vannak, oda madarak szállnak...”

Két napja hallottam ezt a gondolatot, s azóta is itt motoszkál a fejemben. Kicsit furcsa, kicsit talán megfoghatatlan?.

Vagy azonnal megérint, vagy hosszas átgondolásra késztet.

Mit is hordoz számomra ez az üzenet?

Szükség van azokra, akik mutatják az utat, lelkesen dolgoznak nap, mint nap. És nincsenek egyedül, mert a többiek látva, hogy jó, amit tesznek, melléjük állnak.

Nem kell attól félnünk, hogy munkánk során egyedül maradunk. A többiek, megértve elhivatottságunkat, tenni akarásunkat mellénk állnak majd. Lelkesedésünk, kitartásunk őket is lelkesíteni fogja és a közös célért való tevékenykedés mindnyájunknak örömet hoz majd.

Miért is fontos nekem a fenti gondolat?

Mindig az hajtott, hogy a feladatomat jól végezzem. De igazán jól dolgozni **csak együtt** lehet. Kell egy olyan út, egy minta, amely a többiek számára is elfogadható, követhető. Kitartóan kell tenni a dolgunkat, még akkor is, ha az első időben falakba, ellenállásba ütközünk, ha megértés helyett a kirekesztés lesz a részünk. S ha igaz, amiért dolgozunk, társakra, támogatókra találunk. Akkor elmondhatjuk: tettünk valamit, valami jót.

És akkor érezzük e sorok igazát valójában.

Szabóné Budai Ágota



*...aztán a téli hidegre
Őrizd paraszad kemence,
ha bújunk hozzád melegre,
minket is vegyél kezedbe!*

Tarbay Ede: Cipósütő mondóka

Gyakorta előfordul, hogy nem minden az, aminek első látásra gondolnánk. Tarbay Ede fenti mondókája első olvasatra kedves kis gyerekvers a télről, a meleg szobában az ünnepi készülődésről.

Összerakosgatom gyermekkorom tükörcserepeit.

Az én kemencém egy öreg, barna cserépkályha volt. A belső szobában. Tv akkor még ritkaság számba ment, szerencsére. Késő ősziig, amíg az idő engedte, kiültünk a kapu elé a régi pesti út mentén. Akkor kemencénk a csillagos égbolt volt. Számoltuk az elsuhanó, döcögő autókat. Könnyű dolgunk volt, mert akkoriban még az is ritkaság számba ment. Beszélgettünk. Hová tartanak? Miért? Mi vár rájuk? Ha egy Volgát láttunk, tudtuk, „nagy” ember utazik valahová. Amikor hidegre fordult az idő, begyújtottuk a mi kemencénket, a cserépkályhát. Hátunkat nekivetve, melegítve mesélt nekem. Hogy miről, arra már nem emlékszem, nagyon kicsi voltam. Csak arra a melegségre a hátamban és a szívemben.

Egyszer aztán kíváncsi lettem, honnan jön ez a melegség?! Gondoltam, benyúlok azon a kis vasajton és megkeresem. Szörnyű, égető fájdalmat találtam ott benn.

Karjaiba kapott és gyalog futott velem a város – a segítség - felé. Szakadt a hó. Felvett minket egy a sokat csodált autók közül. Fogta a kezem, amíg ellátott az orvos.



Már lassan egy éve, hogy nem foghatjuk egymás kezét. A cserépkályhát is rég elbontották.

Amikor a lelkem a téli hidegben megdermed, és azt hiszem, hogy itt a vég...ez, és sok más emlékem felszítja a szív-kemencém parázsát. Van hol melegednem. És talán másoknak is adhatok belőle

Köszönöm neked az útravaló hamuban sült cipóimat! Gyarló ember voltál, mint mindannyian, akik embernek születtünk erre a világra.

Bárhol is vagy most, hiszem, hogy amikor a kezembe veszem a Neked gyújtott gyertyát, a gyertyaláng-kemence melege elér hozzád. És tudod, hogy nagyon szeretlek, és nagyon hiányzol! Keresztapám.

Szalaiiné Skerlanitz Ildikó



Sokat gondolkodtam, hogy egy ilyen munkahelyi „Egy csepp emberség”-be mit is üzenhetnék? Hát idegen tollakkal fogok ékeskedni. Kedves kolléganőm, Magdika ajándékozta 1999. júniusában a munkaközösségünk tagjainak ezt a pár sort. Nekem azóta is az előszobámban olvasható. Jól eligazít családi – munkahelyi utamon. Úgy gondolom, tanulhatunk a vadlibák élettapasztalatából. Nem kell magyaráznom a sorokat, mert megtették helyettem mások. Én csak igyekszem okulni belőle. Ezt tanácsolom nektek is! Hogy jobbak legyünk! Hogy rohanó világunkban is közösségiek, figyelő, megértő emberek maradjunk! Ilyenkor karácsony közeledtével pedig különösen figyeljünk egymásra, segítsük közösségünk tagjait abban, hogy mire itt az idő, mindenki lelkébe a béke költözhessen! Lehet nem is kell olyan sokat tennünk ezért! Íme az üzenet:

1. A vadlibák csoportosan „V” alakban szállnak. Repülés közben mozgatják szárnyukat, s a levegő felhajtó ereje fenntartja a következő libákat. Így lehetséges, hogy 71%-kal hosszabb távolságot tudnak megtenni, mintha csak egyetlen pár repülne.

Ha egymást segítve dolgozunk, és közösségi szellemben végezzük a munkát, sokkal gyorsabban és könnyebben érjük el a célt.

2. Ha egy vadliba kirepül a sorból és egyedül próbál célhoz érni, azonnal lelassul, mert nem segíti őt többé a levegő emelő hatása, amelyet a többi vadliba szárnycsapásai biztosítanak számára. Így gyorsan visszarepül a sorba, hogy repülése könnyebbé váljon társai erőfeszítése által.

Ha van annyi eszünk, mint egy kanadai vadlibának, akkor együtt dolgozunk a közösséggel a közös cél érdekében.



3. Amikor a vezető vadliba elfárad, egy másik veszi át a helyét az élen.

A közösségben el kell fogadnunk egymásrautaltságunkat, s a megfelelő pillanatban átadni vagy átvenni a munkát éppúgy, mint a vezetést.

4. Repülés közben a hátsó vadlibák hangosan gágognak, hogy az elsőket erőfeszítéseikben biztassák.

A közösség nem létezhet szurkolók nélkül, és fontos, hogy a „gágogás” biztató legyen.

5. Ha egy vadliba megbetegszik, két társa leszáll vele, s addig együtt maradnak, amíg meggyógyul vagy elpusztul. A libák ezután visszatérnek a saját közösségükhöz, vagy hármasban, vagy már csak kettesben; olykor egy másik közösséggel repülnek, míg el nem érik a sajátjukat.

Ha annyi együttérzés lenne bennünk, mint a vadlibákban, átsegítenénk egymást a nehéz időkön, ahogyan ők teszik.

Köszönöm Szigeti Endréné Magdikánknak, hogy ezt is próbálta a fejünkbe verni! Szeretném hinni, hogy jó tanítványai maradunk és hogy tartogat még nekünk bölcsességeket a tarsolyában! Mindegyikünkre ráfér.

Szórádiné Félix Beatrix



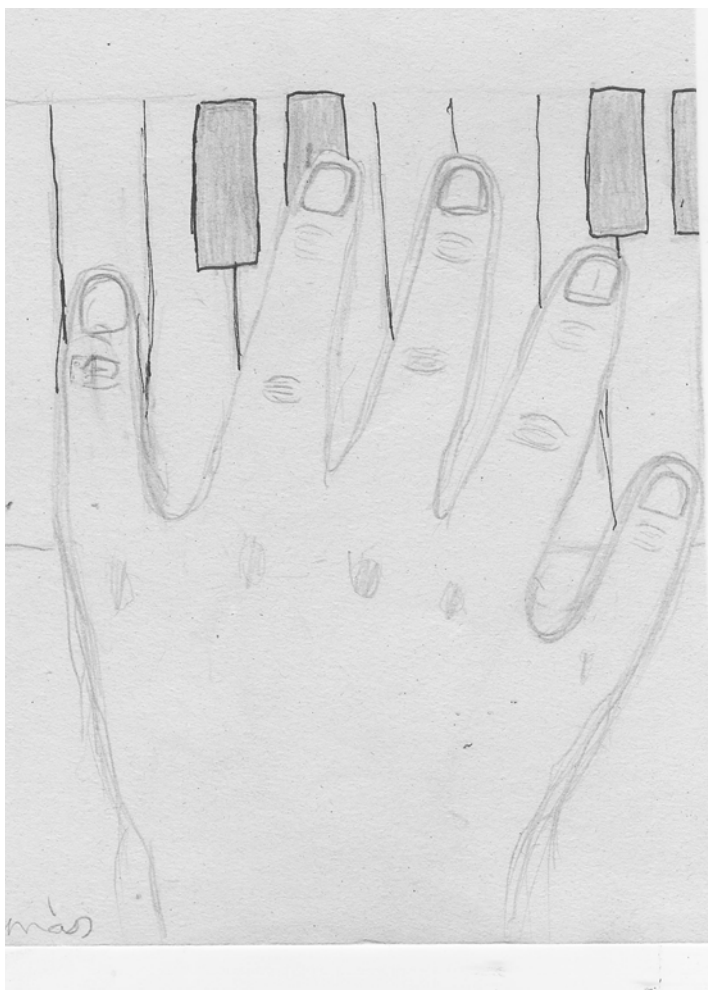
„Ne sírjatok, ne méltatlankodjatok! Értsétek meg!
(Spinoza)

Életünk során hányszor kerültünk már abba a helyzetbe, hogy sajnálkoztunk, esetleg sírtunk egy másik ember problémáján, bánatán. Előfordult már velünk az is, hogy rosszállva, méltatlankodva álltunk egy tett, egy odavetett mondat felett. Ezután mentünk tovább, tettük, amit eddig, és elégedettek voltunk, mert kipipálva éreztük a társadalmi elvárást: úgy tettünk, ahogy kellett, sajnáltuk, akit a többség sajnál, méltatlankodtunk azon, amin a többség méltatlankodik.

A fenti idézetet egy éve írtam ki egy könyvből. Tetszett tömörsége, puritán egyszerűsége. Úgy hat az emberre, mint egy arcul csapás: kijózanít és elgondolkodtat.

Nem is kell más így 2005. decemberében, csupán megértés. Megérteni azt, akit eddig sajnáltunk, és megérteni azt, akinek tettein eddig méltatlankodtunk. Amikor ezt megtettük, talán SEGÍTENI is tudunk...

Trencsényi Mónika



„...a szeretetet nemcsak érezni és árasztani kell, hanem beszélni is róla, mert lámpás a szó, fénye oda is behatol, ahol a szeretetlenség sötétjében téblábolnak, s a világosságot hozó sugaraktól derűs lesz az élet.”

Kun Erzsébet

Két fiam van. A fiatalabbik babakocsiban ülő baba volt még, amikor egy napon édesanyámékhoz indultam a két gyermekemmel. A nagyobbiknak szerettem volna nadrágot venni. Úgy terveztem, elviszem őket a szüleimhez, én pedig beszaladok a városba vásárolni.

Nagyon siettünk, már amennyire babakocsit tolva, és egy nagyobbacska kb. 4-4,5 éves gyermekkel lehet. Útközben átmertünk a Szigethy A. (az akkori Felszabadulás) úton a rendőrség melletti zebrán. Közben észrevettem, hogy a kicsi a kocsiból feltűnően oldalra hajol, mintha mögém akarna nézni. Nem tudtam, mit néz, mentünk tovább. Hamarosan odaértünk a házhoz, ahol szüleim laktak. Ki akartam venni a kisgyereket a kocsiból, és akkor vettem észre, hogy a babakocsi végéből a táskám eltűnt. Útközben leeshetett. Eszembe jutott, hogy a kisgyerek a zebrán oldalra hajolt. Ő észrevehette, hogy kiesett, de beszélni még nem nagyon tudott. Nosza, felszaladtam szüleimhez, gyorsan elmondtam nekik mi történt, és futottam vissza, hátha megtalálom még a táskát. De hiába mentem hazáig ugyanazon az úton, nem találtam meg. Nagyon elkeseredtem, mert a táskában volt a személyi igazolványom, kulcsom, pénztárcám. Csak abban reménykedtem, hogy egy jobb érzésű ember találta meg. Ha megnézi az iratokat, kiderül, hogy két pici gyerekem van, talán visszajuttatja hozzám legalább az iratokat. Mert az iratokat pótolni ugyebár nem olyan egyszerű dolog. De jaj, mi történhet akkor, ha nem egy jólelkű ember kezébe kerültek a holmik. A lakáskulccsal még a lakásomba is bejuthat egy illetéktelen, és még nagyobb kár érhet. Rettegve indultam haza. Édesanyám pótkulcsával (milyen jó, hogy neki is adtam kulcsot) be tudtam menni a



lakásba, és megnyugodtam, hogy nem járt ott előttem idegen. De még mindig aggódtam, hogy mit kell tennem ezután, zárcsere stb.

Másnap délelőtt éppen mostam, amikor csengettek. Egy férfi állt az ajtóban, kezében tartotta a táskámat. A szívverésem is elállt. Közölte, hogy előző nap a rendőrség sarkán, az úttesten találta a táskát, de mivel nagyon sietett, nem volt ideje még aznap visszajuttatni. Ezért elnézést kért. Azt sem tudtam, hogyan köszönjem meg a szívességét. Mondtam neki, hogy fogadja el a pénztárcámban lévő pénzt, de ő szabadkozott, hogy nem azért tette. Minden jót kívánt, és elköszönt. Mielőtt távozott, megkérdeztem a nevét. Mint kiderült a rendőrségnél dolgozott, előző napon éppen balesethez kellett menniük, helyszínelni.

Hálámat csak úgy tudtam kifejezni, hogy írtam egy levelet a rendőrség parancsnokának, jótevőnknek rajta keresztül ismét megköszönve szívességét.

Ez volt életemben az első olyan emlékezetes eset, ami után azt mondtam, hogy vannak még emberek, akikben van egy csepp emberség.

Ezt az esetet követte még egy-két hasonló szép élmény. Sajnos rossz tapasztalatokra is szert tettem egyszer-kétszer, de azért nem vesztettem el az emberekbe vetett bizalmam.

Azt vettem észre, hogy mennél több szeretetet adok én az embereknek, annál többet kapok vissza. Mostani közvetlen környezetemben csupa jó emberrel találkozom. Hála Istennek.

Zsoldos Lászlóné Klári

Radós cseppek
A Győri Radó Tibor Általános Iskola és Gyógypedagógiai
Módszertani Központ kiadványa
2005.

Szerkesztette: Nimszné Gárdonyi Éva
Megjelent: 150 példányban
Nyomdai munkálatok: Palatia Nyomda Győr