

ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLETCÉL

Ár: 990 Ft
Előfizetői ár: 890 Ft



bella girl magazin

2019. // II. évfolyam // I.szám



FITT CSAJOK ÉS A BIBLIA? // HOGYAN MONDJUNK NEMET? // SZERELEM VS. SZENVEDÉLY?
MENNYEI LOVE STORY // BELLAGIRL TESZT: MEGBOCSÁTÓ VAGY HARAGTARTÓ TÍPUS VAGY?
HIDD EL, HOGY EGY KINCS VAGY! // BELLAGIRL POSZTER // A TÖKÉLETES TERV
LOVAGIASSÁG A 21. SZÁZADBAN? // VÁRATLAN TALÁLKOZÁS
HALÁLOS CSEPPEK AZ ÉJSZAKÁBAN

Isten hozott a nyomtatott **BellaGirl** világában!



Nagyon vártam már ezt a pillanatot, amikor az előző két lapszámunkhoz hasonlóan szólhatok hozzád. A szívem mélyén arra vágyom, hogy azt érezd, hogy bizalommal fordulhatsz hozzám, s mindenképp itt a BellaGirl csapatban, hogy egy különleges lelki barátság alakuljon ki közöttünk.



Kislány koromban mindig vágytam egy idősebb testvérré, barátnőre... de ez nem adatott meg. Nagyon sok "miért" cikázott a fejemben, s oly sokszor a gondolataim dzsungelében találtam magam. Magányos és elveszett voltam.

Utólag visszatekintve a múltamra egyre jobban értem és elfogadom, hogy mindennek megvan az oka és megvan a maga ideje.

Ebben a magazinban elsősorban abban szeretnék útmutatást adni, hogy hogyan válj olyan nővé, amilyennek Isten megálmodott Téged. Ehhez azonban szükséges megértened néhány alapvető igazságot, melyeket nem biztos, hogy a rohanó mindennapokban meghallasz, még akkor sem, ha gyülekezetbe jársz, talán hittan órára, és rendszeresen olvasod a Bibliát, vagy ha neked szóló keresztény könyveket bújsz.

A mostani kiadványunkban főként azt tartottam szem előtt, hogy a nyár egy olyan időszak, amikor talán a legtöbbeteknek ideje és lehetősége van egy alapos önvizsgálatra. A mélyenszántó gondolatok mellett azért készültünk egy igazi mennyei love story-val, egy Svájcba invitáló írással, egy megható igaz történettel, és az egyik kedvenc facebookos BellaGirl napi bátorító üzenetünket tartalmazó poszterrel.

Szívem csücske a testi, lelki és szellemi fittség, amit górcső alá veszünk a Biblia fényében. Kislány koromtól kezdve a gimnáziumi tanulmányaim végéig naponta több órástársastánc edzések az életem szerves részét képezték.

Sajnos akkoriban még nem hallottam Istenről, az Ő szeretetéről, pontosabban egy hamis kép élt bennem, s emiatt főleg az önértékelésem súlyosan sérült. Ernek pedig szinte törvényszerű következményeként

egyik szerelmi kapcsolatból a másikba menekülve kerestem az igazi szeretetet. A korlátozott oldalszám miatt azonban erről bővebben a következő kiadványunkban mesélek.

Nézzük csak, mi mindenről olvashatsz ebben a számban:

megpróbálunk rávilágítani arra, hogy mit jelent a mai világban a tiszta jellem, mekkora jelentősége van annak, hogy milyen szavak hagyják el szánkat, és igenis meg kell tanulnunk bizonyos helyzetekben NEMet mondani.

Ha bulizni mész, akkor milyen veszélyes szituációban találhatod magad pillanatok alatt, ha nem vagy elég óvatos.

Felismerni azokat a mérgező és veszélyes jeleket egy párkapcsolatban, amikor memünk kell hitben határozottan kilépni, mielőtt még komoly testi és lelki sérüléseket szenvednénk. Milyen fontos és életreszóló jelentősége van annak, hogy a bennünk rejlő tehetséget, képességeinket felismerjük, s jól kamatoztassuk. Isten a házasságban is folyamatosan tanítani, formálni szeretne azért, hogy valóban egy életre szóló, csodálatos szövetségként éld meg a házasságodat.

Arra bátorítunk, hogy le merd venni a különböző élethelyzetek és a média által rád kényszerített álarcodat.

Merd megvizsgálni a cselekedeteidet, mit miért teszel? Keresztényként ugyanúgy szeretnénk másokat lenyűgözni, kifelé minél tökéletesebb képet mutatni magunkról. Legalábbis nekem ez a személyes tapasztalatom, azonban a lényegről oly sokszor megfeledkezünk. De nyugodj meg, mert Jézus álarc nélkül is látja a teljes énünket, s úgy szeret, ahogy vagyunk.



Most pedig Te következel abban, hogy elhatározd: Isten szerint fogsz élni.

Mi a BellaGirl szerkesztőségben mindannyian hisszük, hogy Hercegnők vagyunk, a mennyei király leányai (1 Péter 29 alapján). Ez nem azt jelenti, hogy mi mindent egy vallásos rózsaszín szűrőn keresztül látunk, s szuper szelleminek vagy mindentudó prófétanőknek tartjuk magunkat. (Elnézést, ha kicsit túlzónak hangzik mindez, de sajnos sok esetben, ha egy keresztény lány, nő egészséges önbizalommal kiáll önmagáért, és a krisztusi igazsággal felvértezve bátran elmondja a véleményét, érhetik ilyen vádak, kritikák.)

Mindannyiunknak megvan a maga nehézsége, kihívása, de a tudat, hogy tudjuk, kik vagyunk, hova tartozunk, mi a küldetésünk és merre tartunk, hatalmas erőt ad a mindennapokban.

Végül, de nem utolsó sorban szeretném, ha ennek a magazinnak az elolvasása után elhinnéd, hogy egy KINCS vagy, és Istennek a te életedre is van egy TÖKÉLETES terve. Ha elindult a szívedben akár egy kis változás is, és ezt szívesen megosztanád velünk, akkor ne várj tovább, hanem küldd el nekünk a hello@bellagirlmagazin.hu oldalra, hogy veled örülhessünk!

Szemed előre tekintsen, és egyenesen magad elé nézz! Ügyelj, hogy merre tart a lábad, akkor minden utad biztos lesz. Ne térj le se jobbra, se balra, tartsd távol lábadat a rossztól! (Péld. 4:25-27)

Szeretettel,
Niki





MENNYEI LOVE STORY
32

ÉRDEKLEK EGYÁLTALÁN
VALAKIT?

20



27

LOVAGIASSÁG A
21. SZÁZADBAN?

köszöntő // 2

Isten hozott, Istenem! // 4

érték + szépség + életcél // 7

fitt csajok és a Biblia? // 8

merd levenni az álarcodat! // 12

a jellemed formáld, ne a jóhíred! // 14

ne szólj szám // 16

BellaGirl teszt // 22

szerelm vs. szenvedélyes vágy // 25

elvesztett és megtalált koronák // 29

bella százszorszépek // 36

6 dolog, amit Isten megmutatott
a házasságomban // 37

a benned rejlő talentum // 39

a tökéletes terv // 40

váratlan találkozás // 42

halálos cseppek az éjszakában // 46

a keresztényeknek semmit sem szabad? // 51

van Isten // 53

poszter // 54



SVAJC EGY
BELLA LÁNY SZEMÉVEL
43

Alapító főszerkesztő és felelős kiadó:

Tóth-Surányi Nikoletta

A LAP KÉSZÍTÉSÉBEN KÖZREMŰKÖDTEK:

Címlapfotó: Modell: Csatári Fanni // Szerzők: Benedek Bernadett // Bugovicsné Géczy Ráhel // Emily Munro

Erdei Flóra // Fannygirl // Fosztó Tímea // Fleischman Csilla // Gyémánt Tímea // Katrina Dickson Robb

Koszorús Nóra // Matuska Mircsi // Nagyné Végh Csenge // Ónodi Krisztina Adrienn // Pintér Tiffany // Rajnai Lidia

T. N. Nita // Tamássy Boglárka // Sabrina Peters: sabinapeters.com bella rae team: bellaraemag.com //

Fordítók: Bartha Katalin // Takács Dorina

Teológiai lektor: Kálai Erika // Yvette Somodi

Korrektorok: Horváth Gabriella // Ónodi Krisztina-Adrienn // Fotók: shutterstock.com

Nyomtatás: Innovariant Nyomdaipari Kft. // www.innovariant.hu // Ügyvezető: Drágán György

Kiadványszerkesztés, grafikai tervezés: 3 Mangó - Grafikai szupport // www.3mango.hu

Megrendelhető és előfizethető: www.bellagirlmagazin.hu és www.citywomen.hu

Előfizetési díj: 1780,-Ft

(2 lapszám)

ISSN 2630-8991

E-mail cím: hello@bellagirlmagazin.hu // Alapító főszerkesztő: Tóth-Surányi Nikoletta // Bella Girl Nagykövet: Kovács Annamária // Közösségi média koordinátorok: Fannygirl, Galambos Eszter, Illisz Luca, Kovács Annamária, Madarász Anna // Képszerkesztők: Galambos Eszter, Illisz Luca, Madarász Anna, Nagy Vivien // Fordító koordinátor: Madarász Anna // Önkéntes fordítók, írók, szerkesztők // Tárhelyszolgáltató: ProfiTárhely Kft., székhely: 6000 Kecskemét, Liszt Ferenc u. 17/b. III/10. // Kiadó: Igaz Női Értékekért Alapítvány, 1202 Budapest, Klapka u. 104.

Tel.: +36-30-24-24-890 // E-mail: info@citywomen.hu // www.citywomen.hu // Adószám: 18732694-1-13, Cégjegyzékszám: 13010003726 //

Kurátor: Tóth-Surányi Nikoletta // Értékesítés: Igaz Női Értékekért Alapítvány //

Hirdetésekkel kapcsolatos információ: Tóth-Surányi Nikoletta // e-mail: hello@bellagirlmagazin.hu

Utánnnyomás és egyéb jogok: kizárólag a kiadó, az Igaz Női Értékekért Alapítvány írásos engedélyével! A bella rae Magazin cikkeinek

és a SabrinaPeters.com blogbejegyzések fordítása és megjelentetése a szerzők engedélyével történt. Copyright 2018 by City Women Hungary





szerező: Fanny girl

Isten hozott, Istenem!

Kedves Diáktársaim!

Végre itt a nyár, nincs sulis, nincsenek tankönyvek, vizsgák, dolgozatok, zh-k. A legjobb mind közül, hogy nem kell tanulnunk. Most mégis szeretnék veletek megosztani néhány gondolatot, ami által talán hozzám hasonlóan ti is fejlődhetek, változhattok. Nyugi, nem fogom kikérdezni! Három dolog, amit tanultam.....

Én sem magamtól tudom ezeket, Isten tanított meg rájuk. És talán bennetek is megmozdul valami, ahogy bennem megmozdult a következőktől.

Három dolog, amit tanultam az elmúlt évben a fölöttébb izgalmas tételeken és törvényeken kívül:



1. Nem az iskolában szerzett jegy adja az értékem. Nem attól leszek jobb ember, ha dicséretes ötös a bizonyítványom és nem ezért fog szeretni Isten. A jó tanulmány fontos. De nem fontosabb az örökkévaló értékeknél.

2. Akármennyire is próbálok teljesíteni és mindenhol helytállni, egyedül nem megy. Isten nélkül úgyis csak hibázok, s bár Istennel járva is ugyanúgy tudok hibázni, Ő megbocsát nekem, ha elé viszem a problémáimat és hibáimat.

3. Ha lekapcsolják a villanyt, akkor sötét lesz. Hiába várom, hogy Isten adjon erőt, bátorságot és vezessen engem, ha egész egyszerűen nem adok Neki lehetőséget rá.

Tudjátok, én kiskorom óta mindig kitűnő voltam. Ezt várták el tőlem és ezt vártam el magamtól. Ezzel nincs is semmi baj. Viszont egy idő után ez volt az önmagamról alkotott képem egyik alapja. Hogy hányas dolgozatot írtam. Mondanom sem kell, mennyire meginogtam egy-egy kevésbé ötös jegytől. Számomra tényleg ötös létezett, meg jegy, ami nem ötös. Kész. Lehet viccesen hangzik, de évekig a jegyek voltak, ami talán mindent felülírt a mindennapjaimban. Csak később, mikor Isten elkezdte formálni a szívemet, értettem meg, hogy mindezek: a jegyek, mások véleménye, a munkahelyi beosztás vagy akár a családi háttér; egyik sem számít annak a valakinek, aki mindennél jobban szeret engem.



Őt nem az érdekl, hogy 4,6 vagy 4,9 az átlagom. Sőt, semmi külsőség nem fogja megingatni a szeretetét irántam! Még akkor is szeret, ha valamit nagyon elrontottam, és hajlandó megbocsátani azt. Bevallom, sokszor Isten hamarabb megbocsát dolgokat, mikor Elé viszem őket, mint ahogy én eltudom azokat engedni. De már dolgozunk az ügyön! Ketten. Fontos, hogy együtt dolgozunk, együtt formáljuk a szívemet. Mert egyedül nem megy. Ahogy a sulis sem ment egyedül. Ahogyan a tini élet hullámvölgyei vagy a felnőtt élet megpróbáltatásai és kihívásai sem mennek egyedül. Mert az élet viharai nem kerülnek ki az olyan okos, szép, Istent szerető lányokat sem, mint amilyenek mi vagyunk. Viszont nem kell egyedül végigcsinálnunk. Nem kell egyedül megvívni a harcimat a hamis elképzeléseimmel önmagamról, a világ által elémtartott torz tükrökkel, vagy a nehéz terhek elhordásával. Mert Jézus már kinyújtotta felém a kezét. És feléd is. Az egyetlen dolog, amit nekünk kell megtennünk az az, hogy elfogadjuk a felénk nyújtott segítő kezet és beengedjük ezt az Úr(i)embert az életünkbe. S ha egyszer idáig eljutsz, akkor kérek ne kövesd az én példámat, aki jó vendéglátó módjára behívtam Jézust a szívembe, beeresztettem az előszobáig, leültettem és becsuktam az orra előtt az összes többi ajtót: Á, itt poros, ide inkább most ne nézz, oké? Sokra mentem az életem Megváltójával bezárva egy kis életrészbe. Nem mondom, nehéz volt szépen lassan beengedni életem többi területére; a mindennapjaimba, a tanulmányaimba, a kapcsolataimba, de megérte. Megtapasztaltam és megértettem, hogy mire gondolt Jézus, mikor a következőket mondta:



“Az ünnep utolsó nagy napján felállt Jézus, és így kiáltott: “Ha valaki szomjazik, jöjjön hozzám, és igyék! Aki hisz énbennem, ahogy az Írás mondta, annak belsejéből élő víz folyamai ömlenek.” Ezt pedig a Lélekről mondta, akit a benne hívók fognak kapni, mert még nem adatott a Lélek, mivel Jézus még nem dicsőült meg.”

(János 7,37-39)



Ugyanis tényleg azt érzem, mikor napi kapcsolatban vagyok Istennel, hogy feltör belőlem a víz. Hogy akármilyen fáradt vagyok, nem száradok ki, nem fogy el az erőm, míg naponta beszélgetek az Úrral és tanulmányozom a szavát. És igen, itt jön az amíg rész. Mert ahogyan könnyen kizártam életem egyes részeiből, úgy még könnyebben felejtettem el pár hónapra teljesen Istent. És nem lepődöm meg, ha most vakarod a fejed, hogy milyen feledékeny ez a Fannygirl! Fannygirlnek még jó sokat kell tanulnia, de tiszta 'szerencse', hogy a világ legjobb tanárától tanulhat! Az utolsó dolog, amire rá kellett jönnöm, hogy ha nem kommunikálok Istennel, Ő nem tud belém friss, élő vizet tölteni. Érezted már úgy, hogy majd' szomjan halsz, olyan szomjas vagy? Na, ezt szorozd meg 4 hónappal. Pontosan ezt éreztem, mikor rájöttem, hogy mi a gubanc velem. Egy véletlen lámpa leoltásnál jött a felismerés, hogy „Ja, szia Úram, még te is itt vagy? Hmm, kicsit régen beszéltünk utoljára... őőő...”

ÉS TUDOD MI A LEGJOBB ISTENBEN?

Nem szidott meg, ahogy egy jó anyuka tenné: „merre jártál fiam, miért nem jöttél időben?!” És nem mondott olyasmit sem, hogy „látod, mondtam, hogy nem fogsz boldogulni egyedül” és még olyat sem, hogy „akkor most szobafogság 2 hétig és addig nem mehetsz sehova”. Csak csendesen bejött az addigra újra kinyílt ajtón és elkezdte a munkát velem, értem.

Mostanában megint egymásra találtunk a legközelebbi Barátommal. Aki nemcsak a barátom, hanem hűséges társam, vezetőm, megváltóm, mesterem, mennyei Atyám, bátorítóm és bölcs tanácsadóm is egyben. Na meg még millió más. Egy biztos: maga a Szeretet költözött be újra hozzám, s talán ezúttal a legporosabb élet-szobáimat is lesz bátorságom megosztani Vele. És akkor majd együtt takarítunk.

ISTEN HOZOTT, ISTENEM!

Te készen állsz elfogadni Istentől a porolót? Van esetleg az életednek olyan része, ahonnan hozzám hasonlóan kifelejtetted Istent? Mi az, amit az elmúlt hónapokban tanultál?

Minden gondolatodat, kérdéset, aggodalmadat szívesen fogadjuk a hello@bellagirlmagazin.hu emailcímen!



szerző: Koszorús Nóra, Rajnai Lídia, Tamássy Boglárka, Fosztó Tímea

érték + szépség + életcél

Ez jut eszetekbe a Bella Girl Magazin szlogenjéről:

ÉRTÉK

Ha meghallom azt a szót, hogy érték, először a gyémántra mint a legértékesebb ásványra gondolok, amely nem csak értékes, hanem gyönyörűen csillogó, ritka és széttörhetetlen is.

Úgy hiszem, az érték is pontosan ilyen ebben a mai zűrzavaros világban.

Fontos számomra, hogy én is, mint Isten egyedi munkája, olyan fénylő, szilárd értéket képviseljek, ami rámutat az én Istenemre.

SZÉPSÉG

Legtöbbünknek a külső szépség jut az eszébe, ha meghalljuk ezt a szót. Igen, úgy gondolom, hogy számít és nem elhanyagolható az, hogyan nézünk ki, és mennyit foglalkozunk magunkkal, a külsőnkkel.

Viszont ami még ennél is fontosabb és meghatározhatja a kinézetünket, az a belső szépség. Ha vidám a szíved, a szemed is csillog és az egész arcodra kiül a boldogság és az elégedettség. Számomra ez az igazi szépség!

ÉLETCÉL

Azt gondolom, hogy az elsődleges életcél a hívő ember életében az örök élet.

A többi csak ezután jön ...

Koszorús Nóra

A **SZÉPSÉG** számomra az, amikor valaki békében él önmagával és szereti azt a testet, amit kapott Istentől minden rosszal együtt: és ezt őszintén mutatja a világ felé, hogy tessék, ez vagyok én. Tehát a szépség számomra az őszinteség.

Tamássy Boglárka

Az **ÉRTÉK** olyan dolog, amire vigyázni kell. Olyan dolgokat jelent, amiket érdemes őrizni, vagy érdemes értük küzdeni. *"Minden féltve őrzött dolognál jobban óvd a szívedet"* (Példabeszédek 4,23) *"...a szív elrejtett embere..."* (1 Péter 3,4)

A **SZÉPSÉG** is érték. Főként a belső értékeink ragyognak rajtunk akkor is, amikor csinosan öltözünk, vagy csak egyszerűen mosolygunk. *"A test lámpása a szem"* (Máté 6,22) *"... szelíd és csendes lélek..."* (1Péter 3,4)

Az **ÉLETCÉL** pedig egy szilárd alapú irány, ami békességet és reményt ad az embernek. Egy egészséges példa jó felé tereli a szemet és a szívet is. *"Mert csak én tudom, mi a tervem veletek - így szól az ÚR -: békességet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövőt adok nektek."* (Jeremiás 29,11)

Rajnai Lídia

Én ezt olvastam egyszer a **SZÉPSÉGRŐL**: *"Ahogy nő benned a szeretet, úgy nő a szépség is."* Teljesen egyetértek ezzel a kijelentéssel. :) A szépségről még annyit, hogy szerintem a szépség olykor veszélyes lehet. A szépséget meg kell tanulni viselni és hordozni, de egyes esetekben elrejtteni is. A szépség lehet hatalom, amellyel viselője visszaélhet, s közben a hiúság csapdájába eshet. Az igazán szép emberek tudják, hogy kitől kapták szépségüket és bölcsen tudják azt használni, mert alázattal viselik azt.

Fosztó Tímea





szerző: Gyémánt Tímea

fitt csajok és a Biblia?

Energikus, életerős lányok és a Biblia? Első gondolatra azt hihetnénk, hogy Isten szava nem igazán illeszthető össze a "fitt csajok" kifejezéssel...

Sokan a mai napig azon a véleményen vannak, hogy igazi keresztényként csak a lélek dolgaival kell törődni, mert a testünk úgyis elvész, s elég a belsönket csiszolni, hiszen a Biblia is így írja:

"A Lélek gyümölcse pedig: szeretet, öröm, békesség, türelem, szívdesség, jóság, hűség, szelídség, önmegtartóztatás."
(Galata 5,22-23)

Ezt az igei részt tovább olvasva a következő vers is érdekes:

"Akik pedig Krisztus Jézuséi, a testet megfeszítették szenvedélyeivel és kívánságaival együtt. Ha a Lélek által élünk, akkor éljünk is a Lélek szerint."
(Galata 5,24)

Vannak olyan keresztények, akik ezekre a mondatokra hivatkoznak minden egyes alkalommal, amikor szóba kerül a test edzése, karbantartása és az egészséges táplálkozás. Azt mondják, hogy mivel a lélek gyümölcseivel kell foglalkozni, a testükre nem szánnak időt, meggondolatlanul étkeznek, és a szervezetük egészségére nem helyeznek hangsúlyt, hiszen az csak egy test, amely idővel a föld alatt fogja végezni. Valóban ez lenne Isten véleménye, hogy a külsőnkkel, azaz a fizikumunkkal nem kell foglalkozni, mert az úgyis múlandó? Tényleg erre utalnak a fent említett igei idézetek? Kötve hiszem! Írásomban az ezzel kapcsolatos gondolataimat szeretném Veled megosztani!

Térjünk is vissza az előbb felvetett bibliai részre, azaz a Lélek gyümölcseire! Semmiképp sem szeretném a fenti igék fontosságát háttérbe szorítani, épp ellenkezőleg! Isten olyan jellemvonásokat ültetett belénk, amelyekről szeretné, hogy mint a gyümölcsök, kifejlődjének és megérjenek. Aztán egy boldog, békés és harmonikus élet alapköveivé válnak. Türelmet kell gyakorolnunk embertársainkkal és magunkkal szemben is, szeretetben kell járnunk, valamint jóságra kell törekednünk! Csak párat emeltem ki a felsoroltak közül, s ahogy ezeken gondolkodom, máris az jár a fejemben, hogyan fejlődhetnék tovább a jó tulajdonságok elmélyítésében. Ez a legfontosabb, amit kér tőlünk Isten, a "Lélek gyümölcseinek edzése"

a mindennapjaink során. Mi a helyzet azonban a testedzéssel? Az addig rendben van, hogy lelkileg mire kell törekednem, de akkor a testemre úgy kell tekinteni, mint egy mozgó robotra, amely csak arra szolgál, hogy a belsőmet cipelje jobbra-balra? Nem hiszem, sőt, biztos vagyok benne, hogy a Szentírás is arra buzdít minket, hogy figyeljünk oda az egészségünkre, hogy étellel teliek, frissek és energikusak legyünk! Ehhez a témához köthető az egyik kedvenc mondatom a Bibliából:

"Vagy nem tudjátok, hogy testetek, amit Istentől kaptatok a bennetek levő Szentlélek temploma, és ezért nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg: dicsőítéseitek tehát Istent testetekben!"
(1Korinthus 6,19-20)

Itt Pál apostol arra hívja fel a figyelmet, hogy a testünkkel nem tehetünk azt, amit akarunk. Kitér a paráznaságra, s arra is, hogy:

"Minden szabad nekem, de nem minden használ. Minden szabad nekem, de ne váljak semminek a rabjává."
(1Korinthus 6,12)

Hogy is kell ezeket az elég komolytűnő kijelentéseket értelmezni? Nem magamé vagyok? Áron vétettem meg? Amikor ezt a részt olvasom és elmélkedek rajta, mindig az a gondolatmenet bontakozik ki a fejemben, hogy a testemért igenis felelős vagyok és nem tehetek vele azt, amit akarok. Nem amortizálhatom le, még egyszerűbben kifejezve, nem rombolhatom kedvem szerint. A felelőtlenség, meggondolatlanág pedig romlást eredményez, lelki vonatkozásban ugyanúgy, mint testileg.

Érdekes ebbe az igei részbe elmélyülni. A testünk egy templom. Ha bemegyünk egy templomba, milyen látvány fogad? Tisztaság, rend, békesség, kisebb-nagyobb díszítés, meghittség, jóleső érzés. A templom olyan építmény, amely Isten tisztetetére készült. A Biblia ehhez hasonlítja a mi testünket, ebből pedig

az következik, hogy igenis felelősséggel kell bánni a mi templomunkkal, azaz a testünkkel. Építeni, csinosítani (nem felszínes/világi értelemben), harmóniára és egészségre törekedni. A "mindegy, hogy mit eszek" és a "keresztényeknek nem kell sportolni" elvek ezzel le is dőltek. A Szentírás egyértelműen hangsúlyozza, hogy igenis oda kell figyelni a fizikumunk karbantartására, mert az kihat a szellemi teljesítőképességre is!

Az egészségünk alapja pedig a helyes étkezés. Bizonyára mindenki hallotta már azt a népi mondást, hogy "amit eszel, azzá leszel". Lehet viccesen is értelmezni, hogy ez butaság, hiszen ha sült bányahúst eszek, nem fogok puha bányárrá változni, de narancs sem lesz belőlem egy kis gyümölcssaláta után. Én azt gondolom, hogy ebben a mondásban igenis nagy igazság van, s ha szétnézünk ismerőseink között, a látvány gyakran önmagáért beszél. Sajnos sok olyan személy él körülöttem, tények akik állandóan egészségügyi panaszokról beszélnek. Fáradtak, levertek, nem tudnak koncentrálni a munkában, de még a családjukkal sem tudnak minőségi időt eltölteni. Az ilyen esetek során érdemes bepillantani az illető táplálkozási szokásaiba. Sokszor azt láthatjuk, hogy egyáltalán nem figyelnek oda a helyes étkezésre, túl sokat, túl zsírosan esznek, minden mindegy alapon. Ez a fajta hozzáállás azonban előbb-utóbb meghozza az elkésérítő eredményt, amelynek senki sem örül. Gyakran az étkezések alkalmával szó szerint meggondolatlanul csak falunk, édeset, zsírosat, egészségtelen készételeket, túl nagy adagokat, aztán pedig csodálkozunk, hogy testileg fáradtak, elhízottak vagyunk, és a teljesítőképességünk is nagyban romlik. Ha valaki megpróbálja finoman a tudunkra adni ennek az okát, megsértődünk, van, hogy még ki is kérjük magunknak, hogy más milyen jogon minősít, kritizál, vagy teszi szavá, ha naponta megesszünk egy csomag fánkot XL-es adag sült krumplicsészékben. Pedig épp nekünk kellene példát mutatni a mértékletesség és az

egészségtudatos táplálkozás terén! Nem szabad a torkosságnak engedni, ahogy a Filippi levélben is olvashatjuk (Filippi 3,3), nem lehet a hasunk az istenünk. Félreértés ne essék, nem azt mondom, hogy innentől kezdve csak kölesen és zabon éljünk, de igenis tudatosabban oda kell figyelni az étkezésre, és elsősorban a testünknek kedvező táplálékokat fogyasztani. Kivételek persze mindig vannak, és nem is hiszem, hogy egy születésnap, ünneplés vagy akár csak egy kellemes barátnői csevej mellé nem ehetnénk meg egy szelet finom sütit. A kulcsszó azonban a mértékletesség.

Mit is fogyasszunk hát, ha egészségesek akarunk maradni? A Biblia sok helyen leírja, hogy Isten milyen ételeket ad népének, azaz nekünk. Ezeket a feljegyzéseket nyugodtan vehetjük irányelvül. Mózes első könyvéből tudjuk, a teremtés idején Isten kijelentette, hogy a "mező füveit" egyjük (1Mózes 3,18). Ez a gabonafélékre, zöldségekre, gyümölcsökre, hüvelyesekre, magvakra, diófélékre értendő. Húst csak mértékkel fogyasszunk, valamint az alkohollal is óvatosan bánjunk: *"Hallgass rám fiam, légy bölcs, és irányítsd a szíved a helyes útra! Ne tarts a bor mellett dözsölőkkel, se a falánk húsevőkkel! Mert a dözsölő és a falánk elszegényedik, és rongyokba öltöztet a sok alvás."*

(Példabeszédek 23,19-21)

Mennyire aktuális ez a figyelmeztetés! Saját bőrünkön tapasztalhatjuk, hogy minél többet eszünk, annál fáradékonyabbak vagyunk, ellustulunk, csak a tévé előtt fekszünk, hasznos tevékenységre nincs erőnk, és ez a fajta életmód előbb-utóbb valóban szegénységhez vezet. Itt nem csak anyagi problémákra gondolhatunk, mert a lustaságból adódó szegénység megjelenhet szellemi szinten is, hiszen kevesebb szellemi dolog végzésére, például olvasásra, tanulásra vagyunk képesek, ha lestrapálva érezzük magunkat a túlevés vagy állandó heverészés, esetleg másnaposság miatt.





Láthatjuk tehát, hogy a Biblia kétségkívül azt tanítja nekünk, hogy legyünk tisztelettel a testünkkel szemben, és felelősségünk van arra, hogy az karban legyen tartva. Mai ülő életvitelünk miatt ehhez pedig be kell iktatni a rendszeres testmozgást! Én személy szerint törekszem egy olyan alapfegyelmet tartani az életemben, amely segítségével automatikusan, probléma nélkül rendszeressé tudom tenni a sportot, valamint olyan ételeket előtérbe helyezni, melyek egészségesek, és a testem javára szolgálnak. Szeretnék jó fizikumot felépíteni és azt megtartani életem végéig. A diéta és fogyókúra szavakat viszont ki kell iktatni a szótárunkból, mert azok csak ideiglenes próbálkozások, amelyek nem vezetnek tartós sikerhez.

Ha figyelmesen olvassuk a Bibliát, egyértelmű, hogy Krisztus is egészségesen élt, mozgott, sokat sétált, böjtölt, nem tartott sűrűn hatalmas eszem-iszomot, nem volt egy nagypocakos lustaság. Jézus nem csak a szellemi dolgai miatt példaképünk, hanem a fizikai aktivitása és fegyelmzettsége miatt is. Az egészséggel minden embernek kell foglalkoznia, a keresztényeknek meg különösen, ha azt akarjuk, hogy az irány, amit követünk,

mások számára is vonzó legyen. Egy lusta keresztény nem reprezentálja hüen Krisztus vonásait!

Még egy témát fontosnak tartok megemlíteni, amely a Szentírásban is komoly szerepet kap, s az egészséges életmóddal szorosan összekapcsolható: a Biblia arra is tanít, hogy szeressük magunkat! Mit gondolsz, miért fontos ez a parancs? Miféle szeretet kell, hogy legyen ez? Véleményem szerint, ha szeretjük önmagunkat (nem egoista módon!), akkor törődünk a lelkünkkel, valamint a testünkkel is, mert az egy templom. Egészségesen étkezünk és mozgunk, hogy a lehető legtöbbet hozhassuk ki magunkból. Ahogy a szellemünket is megfelelően kell táplálni, úgy a szervezetünknek is a megfelelő eledelt kell adni.

Ahogy saját magunkat, másokat is szeretni kell (Máté 22,39), segíteni nekik, amely szintén Krisztustól jövő parancs, és szerintem ehhez is hozzájárul a helyes táplálkozás. Ha fittekek, egészségesek vagyunk, akkor nem csak fizikailag tudunk mások segítségére lenni, hanem - mivel az egészséges testben gyakorta

fittebb elme is van - szellemileg is aktívabbak vagyunk, hogy másokat, s másokon keresztül Istent szolgáljunk.

Ahogy azt már feljebb olvashattuk, az egészségünk meghatározó kulcspontja a testedzés. A sporttal mindenkinek érdemes megbarátkozni! Kérlek, most komolyan gondolkodj el a következő kérdéseken: hogy érzed magad egy edzés után? Milyen a közérzeted? Én mindig azt tapasztalom, hogy fel vagyok dobva, hatalmas hála és boldogság tölti el a szívemet! Örülök az életnek! Rendszeres testmozgás mellett könnyebben helytálló szellemi szinten, teljesen frissnek és aktívnek érzem magam. A mozgás depresszióellenes hatása kétségkívül igaz, amit a saját bőrömon is tapasztalok. Ha azonban a testem sokáig nincs fizikailag megterhelve, rosszul érzem magam. Hamarabb fáradok "még a semmitől is", lusta vagyok, nincs kedvem semmihez, és ez az Istennel való kapcsolatomban is negatívan hat. A sport hiánya miatt valóban gyakrabban és hamarabb elkedvtelenedek. Ugyanezt látom sokak életében is. Akik gyakran sportolnak, aktívabbak szellemileg is, kiegyensúlyozottabbak, pozitív



"VÁGYAKOZIK A LUSTA LELKE,
DE HIÁBA, A SZORGALMAS LELKE
PEDIG BŐVELKEDIK."

emberek. Sajnos több olyan elhízott ismerősöm van, akiknél tudom, hogy a saját lustaságuk, hanyagságuk és a fegyelem hiánya miatt nem veszik rá magukat a sportra, nem figyelnek oda a helyes táplálkozásra, és ez kellő alap arra, hogy a mindennapokat, a nehézségeket, sőt még a kellemes napokat is negatívan, bosszankodva és elégedetlenül éljék meg. Persze tudom, hogy a testedzés sok időt elvesz, pláne ha az embernek ott a munkája, tanulmányai, vagy gyermekek várják otthon. Természetesen nem kell mindennap két órát tölteni az edzőteremben, de legyünk annyira tudatában a testmozgás fontosságának, hogy a megfelelő fontossági szintre felhozva igenis azt a heti pár órát szánjuk rá annak érdekében, hogy testileg- és szellemileg is aktívabbak legyünk.

Fitt csak akarok lenni, keresztyén fitt csaj. Véleményem szerint azért kaptuk Istentől a fizikai testünket, hogy vigyázzunk rá, s ápoljuk azt. Hogyha nem számítana, hogy mit kezdünk vele, ha annak leamortizálása nem szomorítaná el Mennyei Apánkat, akkor Ő nem "építette volna össze" olyan csodálatosan és aprólékosan az emberi testet. Egyszerű nedves szivacsaként is

tocsoghatnánk a nagyvilágban, amely nem igényel gondozást. Az a tudat, hogy korábban nem figyeltem oda eléggé a testem egészségére és fittségére, komoly gondolkodásra késztetett, és egyre több apró változtatást vezettem be a mindennapjaimba. Ma már nagyon fontosnak tartom az egészséges étkezést és sportot, hiszen szeretném a testem, mint Istentől kapott edényt, a tőlem telhető legtudatosabban ápolni. Előre nézek, nem adom fel, kitartóan küzdök az álmaimért, ahogy ezt a Bibliában is olvasom:

"De egyet teszek: ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé, Isten mennyei elhívásának Krisztus Jézusban adott jutalmáért."
(Filippi 3,14)

Bátorítalak téged is, hogy kezd el a változást apró dolgokkal! Tudatosítsd magadban, hogy az egészséges szellemi aktivitáshoz elengedhetetlen az ép testre való törekvés! Mondj le néhanapján a desszertől! Fehér kenyér helyett válassz teljes kiőrlésű pékárut! Iktass be több zöldséget és gyümölcsöt az

étrendedbe! Fogj egy barátnőt és menjetek el futni vagy csoportos aerobik órára! Meglátod, sok apró változtatás hatalmas eredménnyel fog járni! Keresztyén vagy? Akkor még inkább figyelned kell a fegyelem és szorgalom gyakorlására, valamint az egészséged megőrzésére, hogy példakép lehess másoknak! A Biblia is erre buzdít téged:

"Vágyakozik a lusta lelke, de hiába, a szorgalmas lelke pedig bővelkedik."
(Példabeszédek 13,4)

Imádkozom, hogy legyen fontos ez a téma mindannyiunk számára! Élünk egészségesen, legyünk céltudatosak, bátorítsunk másokat, nevéssünk sokat, és legyünk hálásak azért a sok dologért, amivel meg vagyunk áldva! Isten értékes gyermekei vagyunk, boldogságra teremtve, s arra, hogy fitt csajok legyünk! Erre a fittségre való törekvésre pedig a Biblia is tanít minket, lapozzunk hát bele és fedezzük fel a legjobb "edzéstervet", amit valaha is a kezünkbe vehetünk!

Gyémánt Tímea Ausztriában él és szállodai recepciósként dolgozik.

merd levenni az álarcodat!

Biztos vagyok benne, hogy te is öltöztél be óvodás vagy kisiskolás korodban farsangkor. Ugye milyen jó volt? Az álarc mögött szabad voltál, lehetett rosszkedni, lehetett olyat is csinálni, amit máskor nem. Mert nem látták az arcodat. Eltakart téged.

Ugye milyen jó, mikor reggel van pár plusz perced és felkensz egy kis alapozót, korrektort, highlightert, szempillaspirált, szemöldök tust, szájfényt, és indulhat a nap.

KIT LÁTSZ ILYENKOR A TÜKÖRBEN?

Én egy tökéletes Fanni verziót látok, akinek a smink eltakarja a karikás szemét, az alapozó a pattanásait, a szempillaspirál a rövid szempilláit. Szükséged van arra, hogy eltakarjon?

Mikor lelkileg rosszul vagyok, mindig arra vágyom, hogy bebújhassak pár napra a sarokba egy nagy adag forró teával meg egy takaróval, és ne szóljon hozzám senki. Azt kívánom, bárcsak növeszthetnék egy meszes vázat, mint a csiga, és visszahúzódhatnék oda, hogy megvédjen és eltakarjon.

A világban, ahol élünk, az emberek általában elfelejtenek önmaguk lenni, elfelejtik, hogy kell igazat mondani. Legtöbbünk inkább szeretne megfelelni másoknak, semhogy felvállaljuk önmagunkat.

Az emberlány ilyen világban éli hétköznapjait. A hibázás nem menő, a különbözőség gáz, aki nem áll be a sorba, azt kinézik.

KÉRDEZEM ÉN, HOGY ÍGY KELL ENNEK LENNIE? WWJD? – MIT TENNE JÉZUS?

Volt egy asszony nagyon-nagyon régen. Talán nem volt boldog a házassága. Talán nem volt megbékélve önmagával. Az is lehet, hogy a férje nem becsülte eléggé. Nem tudjuk biztosan, csak azt, hogy vétkezett. Ezt az egyet viszont nagyon jól tudjuk, „hála” azoknak a

törvénytisztelő embereknek, akik őt Jézus elé vitték. Jézus maga volt a bölcsesség és igazság, simán mondhatta volna, hogy „Hát, ez eléggé félresikerült, nem gondolod? Nem megmondták neked, hogy ne tedd? Csak magadnak köszönheted, ezért nem fogok okot adni az ellenem törőknek”.

De semmi ilyesmi nem hangzott el abban a templomban. Jézus a saját lelkiismeretükre bízta a vádlók döntését, s miután azok gyorsan eliszkoltak, ő egyedül maradt az asszonnyal. Ha a helyébe képelem magam, épp egy halálra kövezéstől menekültem meg, remeg a lábam és itt van mellettem az az ember, akit bár nem ismerek, de úgy tűnik ezerszer nagyobb hatalma van, mint akik meg akartak engem kövezni. Akár azt is mondhatja a következő percben, hogy akkora a bűnöm, hogy meg kell halnom vagy a pokolra jutok. Jaj, csak ki ne nyisd a szád! - rettegnék magamban. De Jézus kinyitotta, és nem is akármit mondott: „*Én sem ítélek el téged, menj el, és mostantól fogva többé ne vétkezz!*”

(János 8,11)

Fhú, mekkora kő eshetett le a szívéből! Mit is hallott? Nem ítélik el, megbocsátást kap és elmehet szabadon. Három perccel ezelőtt még a halál felé hurcolták. A szó szoros értelmében egy világ fordult körbe körülötte.

Az a szép az Úr kegyelmében és szeretetében, hogy Ő mindent tud és mégis szeret, kész megbocsátani.

„*Alaktalan testemet már látták szemeid; könyvedben minden meg volt írva, a napok is, amelyeket nekem szántál, bár még egy sem volt meg belőlük.*”

(Zsoltárok 139,16)

Most komoly? – gondolhatod. Azt is látja, mikor tegnap annyira elszúrtam valamit, hogy nem tudtam hová bújjak szégyenemben? A bűneimet is? Még a szívemben lévő érzéseket is? Jaj, gyorsan növesztenem kell egy kitinpáncélt!

Valahogy Ádámék is ezt érezhették. Gyorsan szereztek egy-egy trendi fügefalevelet, aztán elrejtőztek a fák közt, nehogy meglássa őket Isten.

Isten azonban hív téged, kíváncsi rád. Szeretne tudni felőled, szeretne részt venni az életedben. Egyszerűen vágyik arra, hogy a karjaiba vegyen. Ő jobban ismer bárki másnál! Elhiszem, hogy nem ezt szoktad meg eddig, mert ha kilépsz a kis védelmi burkodból, általában bántást kapsz és fájdalmat okoznak neked. De ezúttal nem így lesz, ígérem. Merd megmutatni a szíved az Úrnak, vedd le az álarcot! Mondok neked valamit: ha az Atyának megnyitod a kapukat, nem lesz szükséged többé csigaházra.

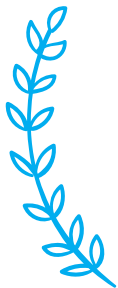
A következő lesz: *“Tollaival betakar téged, szárnyai alatt oltalmat találsz, pajzs és páncél a hűsége.”*

(Zsoltárok 91,4)

Jézus előtt nincs szükség a szépítésre, maszkra, előtte fölösleges a takargatás. Ő lát téged mindenestül. Látja a hibáid és hiányosságaid, még azokat is, amelyekről te nem tudsz. Mégis szeret. Annyira, hogy meghalt érted. Ennyi. Nincs kisbetűs záradék.

LÉGY ÁLDOTT!





a jellemed formáld, ne a jóhíred!



Hagyd abba, hogy tettetsz egy dolgot, és más vagy közben!
Hagyd abba, hogy azt mondd, szereted Istent, de nem
mutatod ezt meg abban, ahogy az embereket szereted!

„Istent jobban érdekli, hogy kik vagyunk, amikor senki sem figyel, mint az, hogy milyen képet adunk magunkról másoknak. Az emberek általában szeretnének híresek lenni. A jellem az értékeink, gondolataink, szavaink és cselekedeteink összessége. A hírnevünket az formálja leginkább, hogy mit látnak mások nyilvánosan az életünkéből. „A jellem olyan, mint egy fa, és a hírnév az árnyéka. Az árnyék az a dolog, amit csak mi gondolunk, és a fa az igazi, valódi dolog.”

– Abraham Lincoln

A világ le akarja nyugözni az embereket... A hírségeknek van személyes PR menedzserük, Instagramjuk, személyes marketinges, üzleti módszerekkel rendelkeznek. Tudjuk filterezni, vágni, és pontosítani az életünket, hogy megteremtjük a tökéletes látszatot. Posztolhatunk a facebookra ezzel tettetve, hogy mindenünk megvan, mikor igazából minden darabjaira hullik. Tudjuk szenvedélyesen dicsőíteni Istent vasárnaponként, aztán mellőzni Őt a hét többi részében. Az az igazság, hogy Istent nem a megjelenés, nem a látszat érdekli.

Valójában Ő jobban törődik a motivációnkkal, a hozzáállásunkkal, és azokkal a tetteinkkel, amiket zárt ajtók mögött cselekszünk, mint azzal, hogy mit teszünk publikusan.

Ez azt jelenti, hogy ne foglalkozzunk azzal, hogy jó hírnevünk legyen? Egyáltalán nem. Viszont nagy jelentősége van a fontossági sorrendnek. Az őszinte jellem mindig jó hírnévhez fog vezetni, de egy fényes, csillogó hírnév nem jelenti kategorikusan azt, hogy a látszatburkolatnak

bármilyen igazságalapja is van. Amikor a személyiségünk fejlődésére koncentrálunk, akkor belülről élünk kifelé, nem pedig fordítva.

A Máté 23,27-ben Jézus szembesíti a farizeusokat, akiket lekötött az, hogy mit mutatnak mások felé, és figyelmen kívül hagyják a saját jellemük hiányosságait. Ezt mondja az írás: „Jaj nektek, képmutató írástudók és farizeusok, mert hasonlók vagytok a meszelt sírokhoz, amelyek kívülről szépnek látszanak, de belül tele vannak halottak csontjaival és mindenféle tisztátalansággal. Így kívülről ti is igaznak látszotok az emberek szemében, de belül tele vagytok képmutatással és törvényszegéssel.” Huhh! Valaki keményen megmondta! Jézus nem hallgat! Arra hívja a farizeusokat, hogy hagyják abba a hitük hamisítását. Egyenesen megmondja nekik.

Hagyd abba, hogy tettetsz egy dolgot, és más vagy közben! Hagyd abba, hogy azt mondd, szereted Istent, de nem mutatod ezt meg abban, ahogy az embereket szereted!

Azt kéri rajtuk számon, akik ők valójában; vallásos, erkölcstelen és képmutató emberek. (Ez rám is igaz volt.) Hála Istennek, Ő egy olyan életre hív minket, amit megbocsátás, megváltás és szabadság jellemez, mindez attól vált lehetővé, amit Jézus tett értünk. Mellékesen megjegyzem: Nem érdekes, hogy Jézus, aki soha nem volt a bűnösökkel kemény, a büszkéket és az önelégülteket mint egy tonna téglá söpri el? Ez egy másik prédikáció, máskorra. Az a helyzet, hogy keresztényként egy teljes életre vagyunk elhívva. A teljesség irodalmian meghatározva így hangzik: megosztatlanul, egész állapotban lenni.



Ez képesség arra, hogy őszinte légy, és erős erkölcsi elvek mentén éld az életed. A hitünknek kegyelemben kell gyökereznie, de cselekedetekben is meg kell mutatkoznia. A szavainknak kedvesnek, Jézusi lelkületűnek kell lenniük, adott helyzetűtől függetlenül. A szívünknek elég puhának kell lennie ahhoz, hogy fogadja a helyreigazítást, és elég biztosnak ahhoz, hogy tudjuk, ez nem ássa alá az értékünket.

„A legjobb irányjelző egy ember jelleméhez az, hogy hogyan kezeli azokat az embereket, akik nem tudnak neki jót tenni, és akik nem tudnak visszaütni.”

– Abigail Van Buren

Az, aki mások előtt, közösségben vagyok, ne legyen más, mint az, aki egyedül vagyok. – ez az egyik személyes, egyéni imádságom. Remélem, hogy a gyülekezetbeli emberek ugyanazt az anyát, feleséget és barátot látják, amit a férjem és gyerekeim látnak hétfőnként. Remélem, hogy nem csak beszélek a házasságról és a kapcsolatokról, de tiszteletet, hűséget és elköteleződést mutatok saját magam is. Remélem, hogy a prédikációk, amelyeket írok, és a blogok, amelyeket nyilvánosságra hozok, az Istennel való közeli, bensőséges kapcsolatomból származnak, nem pedig valaki más kinyilatkoztatásainak a leutánzásai vagy egy jól átgondolt marketing stratégia részei.

A kétszínűség nagyon ronda dolog, és előbb vagy utóbb meg fognak mutatkozni a törések.

Addig tudsz embereket átverni, amíg rá nem jönnek, hogy a fán nincs gyümölcs.

„Nincsen olyan teremtmény, amely rejtve volna előtte, sőt mindenki mezítelen és fedetlen az ő szeme előtt.”

(Zsidók 4,13)

A folyamat a fontos, nem a tökéletesség. Az alázatosság és nem az önfenntartás.

A folyamat akkor érhető tetten, amikor alázatosan Isten elé megyünk, és azt mondjuk:

„Atyám, köszönöm neked, hogy úgy szeretsz engem, ahogy vagyok, de nem hagysz úgy, ahogy vagyok. Tegyé olyanná, mint amilyen Te vagy, és változtass meg mindent, amit meg kell.” Amikor ezt megtesszük, azt hiszem, hogy valósággal elkezdünk azzá válni, akivé Ő tervezett minket!

Sabrina Peters Ausztráliában élő lelkésznő, két gyermek édesanyja és boldog feleség. Hitvallásának tekinti, hogy a fiatal lányoknak Isten útmutatása alapján helyes irányt mutasson, különös tekintettel a szexualitásra.

sabinapeters.com





szerző: Gyémánt Tímea

ne szólj szám

„semmiféle bomlasztó beszéd ne jöjjön ki a szátokon, hanem csak akkor szóljatok, ha az jó a szükséges építésre, hogy áldást hozzon azokra, akik hallgatják.” (Efézus 4,29)

„Már vagy egy órája sétálunk a városban, de még nem volt lehetőségem 3 mondatnál többet kiejteni a számon. Ő meg csak tojja, tojja a szöveget, én meg nem tudom, hogy honnan jöhet ez az információáradat. Valójában egy konkrét témát sem tudnék megjelölni, amiről folyik a monológ. Nincs kedvem harcolni a szó jogáért. Elmosolyodok, a gondolataim már másfelé járnak, melyeket a háttérben végigkísér egy csicsergő lány szünetet nem tűrő szónoklata... Istenem, bocsáss meg nekem, hogy kritizálom a gyermeked, de már kezdek besokallni a töménytelen sztorizástól...” (saját múltbeli gondolatok)

Biztosan neked is van hasonló barátod, barátnőd, vagy legalábbis ismerősöd, aki mellett úgy érzed, hogy az esély a megszólalás lehetőségére nagyon közel

áll a nullához. Senki ne értse félre, nem bántásként akarom őket felhozni, sok esetben ez a locsi-fecsi száj egy igen segítőkész és barátságos jellemmel párosul. A probléma azonban akkor jelentkezhethet, ha az illető képtelen a hallgatásra, pontosabban a meghallgatásra. Az abszolút egyirányú felszólalások kizárják annak az esélyét, hogy a másik félnek lehetősége legyen közölni az érzéseit, tapasztalatait, vagy éppen olyan gondokat és problémákat, melyek segítségért kiáltanak.

A beszéd témájába szeretnék kicsit elmélyülni veled. A szavaknak kétségkívül teremtő ereje van. Gondoljunk csak bele, Isten beszéddel teremtette az egész világot! Kimondta, és az úgy lett! A nagy Alkotónk minket a saját képmására formált, ezért merem állítani, hogy a

mi szavainknak is teremtő ereje lehet. Ha nem is egyből és olyan látványosan, ahogy ez Istennél működik, de előbb-utóbb valamilyen formában szembe fogunk találkozni azzal, amit sokszor megemlítünk a beszédünkben. Ez eddig mind szép és jó, azonban a probléma ott kezdődik, hogy amióta a bűn jelen van az életünkben, nem csak pozitív és építő mondatok kiejtésére használjuk a szánkat. Bizony, a szavainkat pusztító erővel is felruházhatjuk, mely nem csak magunkra, de mindenki másra is veszélyes lehet a környezetünkben. Isten az Ő Igéjében e fontos témára gyakran felhívja a figyelmünket, ezért is tartom szükségyszerűnek, hogy elgondolkozzunk kijelentéseink tisztaságán.

A Példabeszédekben olvashatjuk, hogy *“Élet és halál van a nyelv hatalmában,*



amelyiket szereti az ember, annak a gyümölcsét eszi.”

(Példabeszédek 18,21).

Ez az élet-halál megfogalmazás kissé szélsőségesnek tűnhet, de talán éppen ezért érdemes ezt a verset komolyan venni, és tudatosan eldönteni, hogy a szavainkkal melyik irányt is akarjuk képviselni. Pál apostol is figyelmeztet az efézusiaknak írt levelében, hogy *”semmiféle bomlasztó beszéd ne jöjjön ki a szátokon, hanem csak akkor szóljatok, ha az jó a szükséges építésre, hogy áldást hozzon azokra, akik hallgatják.”*

(Efézus 4,29)

Sajnos hajlamosak vagyunk mások kritizálására, kibeszélésére, s érdekes módon a férfiak is egyre gyakrabban nyerik el a pletykafészek címet. A beszéddel

azonban hatalmas fájdalmakat lehet okozni, ha meggondolatlanul, indulatainknak engedve eresztjük szabaddá a szavakat. Fájó szívvel említem, de az én közeli rokonságomban is van rá példa, hogy egy anya-gyermek kapcsolatot tett tönkre a haragos beszéd. Ennek olyan mély romlás lett az eredménye, hogy a személyek már évek óta nem beszélnek egymással, s a megbocsátatlanság miatt még mindig dühvel és mély fájdalommal emlegetik a másik nevét. Az ilyen esetek során a bántó szavak olyan mély sebeket ejtenek, melyek begyógyulásához évek, sok esetben évtizedek kellenek, ha egyáltalán van lehetőség a gyógyulásra. Elképesztő belegondolni is, hogy szoros emberi kapcsolatok mennek tönkre e kicsi testrésznünk fékezhetetlennek tűnő gonosz megnyilvánulásai miatt. Beszédünkért

azonban felelősek vagyunk, s ezért tudatosan meg kell válogatni a szavainkat. Inkább beszéljünk keveset átgondoltan, mint hogy folyamatosan járjon a szánk, hiszen a bölcs közmondás is úgy tartja, hogy *”sok beszédnek sok az alja”*.

Biztos, hogy már jó párszor kerültél olyan szituációba, hogy a szavaid kimondása után előbb-utóbb nagyon megbántad, hogy a haragodnak és indulataidnak engedted. Ezzel én is így vagyok, ezért az utóbbi időben elkezdtem törekedni arra, hogy mindig szem előtt tartsam a beszédem erejét. A következő pontokat javaslom neked is:

1. Gondold át a témát! Hozz fel a környezetedből olyan esetet, ahol szemmel láthatóan a beszéd romboló ereje nagy tisztítást okozott!





2. Biztos vannak olyan barátaid, családtagjaid, akiknek a szavai gyümölcsözőek, és sok áldást hoznak. Ezt onnan tudhatod, hogy jól érzed magad a közelükben, és a mondandójuk tanulságos, építő jellegű. Ők igazi példaképeid lehetnek a témát illetően.

3. Kezdd el célorientáltan megválogatni a szavaidat! Próbáld kerülni a káromkodást, pletykálást, mások negatív fényben való felhozását! Tudatosítsd magadban, hogy építeni akarod a társaidat!

4. Figyelj a kimondott szavaidra egy teljes órán keresztül, majd ha ez sikeres volt, tágítsd az időintervallumot! Meg fogod tapasztalni, hogy minél hosszabb ideig kerülöd a romboló beszédet, annál békésebben és boldogabban éled meg a pillanatokat, s a környezeted is pozitív irányba kezd alakulni a szavaid hatására! Inkább beszélj kevesebbet, de tudatosan, megválogatva a kifejezéseket!

5. Ha valaki felidegesít, vagy rosszat szól ellened, kérd Isten segítségét, hogy a

bölcsesség vezéreljen a reakciódban, s ne az agresszió, vagy a harag. Ezzel példát mutathatsz a körülötted lévőknek, hogy az esetleges nehéz szituációkban sem veszted el a fejed, hanem higgadtan, megfontoltan, a megfelelő szavakat használva tudsz megoldásra és sikerre jutni.

6. Természetesen nem csak a beszédedre kell odafigyelni, hanem az írásodra is! Sőt, arra még erőteljesebben, hiszen annak fizikai bizonyítéka is hátramarad (a leveleket, sms-t bárki többször el tudja olvasni, esetleg ellened felhasználni). Nagyon figyelj oda, hogy kivel milyen témáról, s milyen stílusban levelezel! Minden egyes enter lenyomásával egy képet közvetítesz magadról, szavértékeidről. Ne menj bele olyan játékokba, melyeket aztán a későbbiekben megbánhatsz, ha azok tartalma kitudódik a külvilág számára.

7. A saját épülésed érdekében nagyon fontos, hogy magadról is egyre több pozitív dolgot mondj. Ne légy túlságosan

önkritikus, és dicsérd meg a lelked, ha valamilyen nehézséget sikeresen megoldottál. Ezt akár a tükör előtt is gyakorolhatod, hogy naponta többször megleped magadat egy-egy kedves szóval. Persze itt nem az önző egoizmus növelése a cél, hanem egy egészséges önelfogadás és önszeretet.

A beszédünk csodás ajándék Istentől. Szabad akaratunk miatt azonban nekünk magunknak kell a nyelvünket megfékezni, és a szavainkat tudatosan felhasználni építésre, s a lehető legkevesebb rombolásra. Hidd el, ha erre odafigyelsz, a saját bőrödön fogod megtapasztalni a változást, s te is rájössz, hogy a beszédeddel emberi hangulatokon javíthatsz, problémákat egyszerűbben megoldhatsz, a dühöt békévé varázsolhatod, sőt akár életeket is menthatsz. Használd hát fel ezt a csodás képességedet nap mint nap, s légy ezáltal a bölcs beszéd példamutató nagykövete!



szerző: Mircsi coach

nem kell mindenre igent mondani

Történt már veled olyan, hogy azért mondtál igent valamire, mert tudtad, hogy elvárják? Vagy mert úgy érezted, ha nemet mondasz, megbántasz valakit? Vagy ciki leszel? Olyan világban élünk, ahol rengeteg az inger és nehéz nemet mondani - az igentmondást pedig ünnepezzük

Néhány hónapja egyik barátnőm felkért, legyek a koszorúslánya. Régóta akartam koszorúslány lenni, ezért igent mondtam. Néhány héttel később elkezdtek szervezni neki a lánybúcsút is. Ahogy telt az idő, alakult a program: egyre bonyolultabb és drágább lett, a stressz-szintem pedig egyre emelkedett, mert egyáltalán nem tudtam azonosulni a formálódó tervvel. Beszéltem erről a lányokkal is, de valahogy mégis egyre távolabb kerültünk attól, ami nekem belefért volna.

Amikor már ott tartottam, hogy otthon fel-alá sétáltam, és sehogy sem tudtam kiadni magamból a feszültséget, tudtam, hogy eljött az idő, hogy befejezzem az igentmondást. Nem érdekel, ki mit gondol, mert saját magamnak feljebb kell lennem a fontossági listámon, mint annak, amit mások gondolnak rólam. Nem mondom, hogy könnyű volt a menyasszony elé állni, és elmondani neki a szempontjaimat, vagy a többi koszorúslánynak, de megtettem.

Nem omlott össze a világ, nem jött el a zombiapokalipszis, sőt még a barátságunk sem ért véget! Viszont nagyon fölszabadultam, és azóta bátrabban mondok nemet.

Erre szeretnék Téged is bátorítani! Jogod van nemet mondani! Te ismered magad a legjobban, és Te tudod a legjobban, mi az, ami fontos, ami jó, ami hasznos neked és mi az, ami nem. Minden percben ingerek tömkelege ér minket. Kérések, ajánlatok és meghívások záporoznak mindenhol. Képzeld el, ha ezekre mind igent mondanál! Ha nem vagy tudatos, azt veheted észre, hogy rengeteg olyan dolgot csinálsz, amit igazából nem is akarsz.

Azt mondják, mindenkinek arra van ideje, amire akarja. Sosem szerettem ezt a mondást, mert feltételezi, hogy ha valami már nem fér bele az időmbe, az azért van, mert nem akarom igazán. És mégis... ha az akarásra helyezed a hangsúlyt - arra legyen idő, amit

TÉNYLEG akarsz, amit pedig NEM AKARSZ, az úgyis fölösleges. A Biblia ugyanezt kevésbé bonyolultan így mondja: Inkább mondjatok igent, ha igenre gondoltok, és nemet, ha nemre gondoltok! *"A ti beszédeitekben az igen legyen igen, a nem pedig nem, ami pedig túlmegy ezen, az a gonosztól van."* (Máté 5,37)

Ha igent akarsz mondani, mondd ki, de ha nemet, akkor azt is mondd ki! Nemet mondani azt jelenti, hogy felelősséget vállalsz az időért, a sorsodért, magadért, és nem hagyod, hogy más formálja az életedet!

Matuska Mircsi coach, könyvmoly és nők rettenthetetlen bátorítója, lelkesítője, drukkerje.

mircsicoach.com
facebook.com/mirscicoach



szerző: Fannygirl

érdeklek egyáltalán valakit?

Napjainkban egyre többen érezhetjük magányosnak magunkat. Néha még egy társaságban is lehetünk egyedül, főleg ha előkerülnek a mobilok. Ma az internet, ami arra lenne hivatott, hogy összehozza az embereket és barátságok jöjjenek létre általa, nemhogy segíti a kapcsolatainkat, hanem leginkább izolál bennünket.

Elszigetel a családuktól, mikor percenkénti csipogással eltereli a figyelmet akár egy hétköznapi beszélgetésnél vagy nyaralás közben. Elválaszt azoktól az emberektől, akik mellettünk élnek, hiszen ahelyett, hogy képesek lennének normális, offline beszélgetésekre, inkább a képernyőt bámuljuk, nyomkodjuk esetleg szelfizünk a készülékkel. Igen, beismerem, én is pont ugyanezeket teszem. Én sem különbözöm egy átlagos tinitől ezen a téren. És persze felháborodunk, ha egy felnőtt azt meri mondani, hogy „már megint telefonozol, miért nem bírsz valami értelmeset csinálni, például kitararítani a szobád?!“ Na, ez az a mondat,

amire általában így reagálok: „És megint dühbe jövünk“

De te belegondoltál már abba, hogy tényleg mennyi időt töltünk el a napunkból, hetünkéből, életünkéből telefonnal a kezünkben? Én letöltöttem a napokban egy alkalmazást, ami számolja, hogy hányszor és mennyi ideig volt bekapcsolva a készülék képernyője. Megdöbbenve tapasztaltam, hogy egy átlag napomon 2-3 órát használtam a telefonom úgy, hogy észre sem vettem!

Végigpörgetem a facebookot, pár emberrel chatelek, aztán meghallgatok egy-két youtube videót, esetleg rákeresek a neten valamire vagy szerkesztek egy képet. És ennyi. Elment a napomból pár óra. Jó, oké, ne vegyük ilyen véresen komolyan. De hadd tegyek neked fel egy kérdést: nem érzed néha már túl soknak? Mert én igenis küzdök ezzel.

Küzdök azzal az érzéssel, hogy senkit nem érdeklek, mikor nem jön üzenet vagy értesítés, mert hozzászoktam ahhoz, hogy egyfolytában csipog a telefonom. Küzdök azzal, hogy szóban, szemtől szembe választékosan fogalmazzam meg a mondandómat, mert tudom, hogy itt nem tudom visszatörölni a szavaimat. Gondot okoz, mikor gyorsan kell kézzel írnom, mert a



folytonos

rövidítéseket

és ékezet nélküli írást már

annyira megszoktam, hogy lassan ez válik normálissá. És bátortalan vagyok, mikor az offline életben kell beszélnem a hitemről. Mert ugye ebben az esetben nem csak egy röhögős smileyt vagy egy lesajnáló beszólást kaphatok. Ez itt a való élet. De tudod, mi a legnehezebb mind közül számomra?

Elhinni, hogy Isten akkor is szeret engem, mikor nem csippan a telefon. Elhinni, hogy számára akkor is értékes vagyok, mikor nincs "like" a bejegyzés alatt, mikor csak egy ember köszöntött fel vagy egy sem, mikor nem vagyok menő, mikor a másik 600 kedvelést kapott én meg hatot. Mert van ilyen.

Elfogadni, hogy az Úr akkor is szépnek lát, mikor nincs a képen filter, mikor épp itthoni ruhában állok a tükör előtt és borzalmasan csúnyának látom magam. Mert van ilyen.

És a legeslegnehezebb számomra az, hogy bízzak Benne és megragadjam az igazságot, miszerint Ő megbocsát, mikor hibát követtem el, akkora hatalmas nagy hibát, hogy más nem tud megbocsátani, de még én sem önmagamnak. Ugye milyen nehéz sokszor elfogadni, elviselni saját magadat?





Még jó, hogy Isten sosem adja fel.
Még jó, hogy Ő sosem hagy el. Még jó,
hogy Hozzá mindig fordulhatunk. És
el is értünk a mostani időszakom
legkedvesebb igéjéhez:

*„Nem hagylak el, sem el nem távozom
tőled”*

Zsid 13:5

Engedd meg, hogy egy modern értelmezést
adjak erre a fantasztikus igére:
Isten örökké online.

Nincs olyan perc, nincs olyan nap
vagy időszak, mikor ne mehetnél oda
a Mindenhatóhoz, ne hozhatnád elé a
problémád, ne kérhetnél erőt, bölcsességet,
vezetést. Nincs olyan helyzet, mikor az
Úr ne hallgatna meg téged.
És nincs az a tett, ami elmulaszthatná
az irántad érzett szeretetét.

Mondok neked valamit: az elmúlt
időszakban egyre többet csacsogok
az Úrral és egyre kevésbé függök az
emberi visszajelzésektől. Persze, jól esik,
ha valaki gondol rám, megajándékoz
egy kedves gesztussal. De többé nem
zuhanok össze, ha lemaradok a facebook
csillogási versenyén.

Mert tudom, hogy Valakinek mindennél
értékesebb vagyok. Az én Teremtőm
minden percben gondol rám.



szerző: bella rae Team

BellaGirl teszt: megbocsátó típus vagy?

Ha közel engedünk magunkhoz embereket, az óhatatlanul azzal jár, hogy időnként megbántanak, vagy csalódást okoznak nekünk. Még a legkedvesebb emberek is cselekednek néha megdöntötten, és hoznak rossz döntéseket. Ilyenkor választhatod a megbocsátást, hogy elkerüld a fájdalom továbbgyűrűzését. Vagy reagálhatsz úgy is, hogy bosszút állsz a másikon, aki hibázott, sőt esetleg még a körülötted élő ártatlan emberekre is kiterjesztet a haragodat, de ezzel csak tovább rontasz a helyzeten. Te hogyan kezeled, amikor megbántanak?

1. Egy baráti vita során a barátnőd váratlanul túllő a célon, és személyeskedő megjegyzést tesz. Erre te...

- A. visszavágsz valamivel, amiről tudod, hogy fájdalmat fog okozni neki.
- B. később elmeséled a barátnődnek, hogy a saját oldaladra állítsd őket.
- C. kevésbé kényes témára váltasz.
- D. elmondod neki, mennyire rosszul estek a szavai, és megkérdezed tőle, mi a baj.

2. A legjobb barátnőd elfelejti a szokásos találkátokat, és néhány új haverjával közös programot szervez. Erre te...

- A. kiderítet, hol laknak az új barátai, és feldúlod az otthonukat.
- B. álmatlanul forgolódsz az ágyadban a megtorlásról fantáziálva, és elhatározod, hogy többé nem bízol meg senkiben.
- C. úgy gondold, az új haverjai biztosan sokkal jobb fejek nálad, és úgy teszel, mintha az egész meg sem történt volna.
- D. emlékszel, hogy te is bántottál már meg másokat akaraton kívül, és a családdal töltöd a felszabadult időt.

3. A barátnőd kölcsönkéri a kedvec dzsekidet, majd „szemmel láthatóan” elfelejti visszaadni. Erre te...

- A. amint meglátod, lerángatod róla a kabátját, és addig nem adod vissza neki, amíg a sajátodat vissza nem kaptad!
- B. mogyoróvaját csempészel a kedvec dzsekije zsebébe és sosem valod be, hogy te voltál.
- C. annyiban hagyod a dolgot, végül is neki jobban áll, neked meg úgyis van másik.
- D. finoman emlékezteted rá – “Hé, nem tudod, merre lehet a dzsekim?” – a következő néhány alkalommal, amikor találkoztok, amíg eszébe nem jut, hogy visszaadja neked.

4. A barátnőd randizni kezd egy sráccal, akiről tudja, hogy tetszik neked. Erre te...

- A. kiterveled, hogyan tudná a barátnődöt rossz színben feltüntetni, hogy szétválassz őket.
- B. a továbbiakban messziről elkerüld,

és nélküle szervezel programokat.

- C. úgy teszel, mintha minden rendben lenne, de éjszakánként egy hétig magányosan sírdogálsz a szobádban.
- D. megmondod neki, hogy „ez nem volt oké, és rosszul esett”, de ha látod, hogy jól megvannak együtt, akkor elengeded a dolgot – támogatni szeretnéd a barátnődöt, és egyébként már nem is vagy annyira oda a srácért.

5. Fültanúja vagy, amint a barátnőd a hátad mögött nem túl kellemes hangnemben beszél rólad! Erre te...

- A. elviharzol, és alkoholos filccel felírod a mosdó falára az egyik féltve őrzött titkát.
- B. felmész az Insta-profiljára, és „viccesen” bunkó kommentet írsz.
- C. úgy teszel, mintha nem hallottad volna, és reméled, hogy nem bántottad meg semmivel.
- D. megkérdezed, hogy mi a baja veled, megpróbálsz a felszínre hozni a problémát, és megkérni, hogy veled, és ne rólad beszéljen.



Válaszokért lapozz!



A LEGTÖBB VÁLASZOD A – BOSSZÚÁLLÓ

Húha, csajsi, azt hiszem, le kéne higgadnod! Mindannyian követünk el hibákat – biztosan veled is előfordult már! Természetes, hogy vissza akarod szerezni az irányítást, ha megbántottak, és sebezhetőnek érzed magad. A nyers őszinteségnek is megvannak az előnyei, de az elhamarkodottságod, a bosszúálló szavaid és cselekedeteid nem tesznek jót a barátságaidnak. A bosszú csak pillanatnyilag édes. Az emberek nem fognak megbízni benned, és kellemetlenül érzik magukat a társaságodban, ha minden apróság miatt dühbe gurulsz. Legközelebb, amikor késztetést érzel rá, hogy visszavágj, végy egy nagy levegőt, és számolj el tízig, mielőtt a haragod venné át az irányítást! Nagyvonalúan dönthetsz úgy is, hogy te leszel a bölcsebb.

A LEGTÖBB VÁLASZOD B – LOPAKODÓ GYLKOS

A passzív agressziód igazi barátság-gyilkos! A felszínen higgadt maradsz, de valójában meg akarod leckéztetni a barátnódet. Ne settenkedj tovább a sötétben, hogy megpróbálj felülkerekedni rajta, inkább hozd napvilágra a problémát! A másik lehet, hogy nincs is tudatában annak, hogy megbántott, és ha nem mondd el neki, akkor csak tovább mérgezz téged belülről, és a hatalmában tart. Előfordulhat, hogy ez némi gyakorlást fog igényelni, ha nem vagy hozzá szokva, hogy beszélj a fájdalmaidról. Próbáld meg írásban megfogalmazni előtte, hogy az adott pillanatban tárgyilagos tudj maradni. Meg tudod csinálni! Ne folyamodj a rejtett bosszúálláshoz!

A LEGTÖBB VÁLASZOD C – SZŐNYEG ALÁ SÖPRÖGETŐ

Szép leányom, te ennél sokkal többet érsz. Ne nyugodj bele a barátaid ballépéseibe! Állj ki magadért! Tudom, hogy a konfliktus ijesztő lehet, de ez is az élet természetes velejárója. Egyetlen kapcsolat sem konfliktusmentes, és nem is kell, hogy az legyen. Annak is megvan a maga értéke, amikor bénázunk a barátságainkban, és segítünk egymásnak növekedni. De azzal, hogy csöndben maradsz, nem segítesz senkinek, magadnak pedig aztán végképp nem! A barátaidnak szükségük van rá, hogy elmondd nekik, ha elszúrtak valamit, különben örökké kicsinek fogod érezni magad, ez pedig minden bizonnyal nem így van. Találj rá a saját hangodra, és ha eleinte furcsán is érzed majd magad, a nyílt beszéd egy kis gyakorlással egyre könnyebben fog menni. Az élet egyik legnagyobb ajándéka, ha vannak, akik igazán ismernek bennünket. Ne mondj le róluk!

A LEGTÖBB VÁLASZOD D – BÖLCS MEGBOCSÁTÓ

Jó úton haladsz affelé, hogy remek barátnő légy! Semmi nehezítés, ez szép dolog! Pontosan tudod, hogy a hibák és a konfliktusok a barátság velejárói. De a megbocsátás nem azt jelenti, hogy hagyjuk másoknak, hogy megússzák a dolgot, és elfelejtjük, hogy mit tettek. Azt jelenti, elismerjük, hogy megbántottak, megadva ezzel a lehetőséget a másinak a bocsánatkérésre, hogy aztán elengedhessük a fájdalmunkat. Nem mondom, hogy ez mindig sima ügy, és sokszor bölcs döntést kell hoznod arról, hogy mennyire bízol meg azokban, akik korábban megbántottak, de biztosan sokkal nagyobb szabadságot ad, mint ha dédelgetnéd a sérelmeidet.



szerző: Katrina Dickson Robb // fordította: Takács Dorina

szerelem vs. szenvedélyes vágy

Hogy állapítod meg a különbséget?

Mi is amúgy a szerelem? A romantika örömmel tölt el bennünket, és a legtöbben vágyunk arra, hogy egy különleges személy része legyen az életünknek.

De honnan tudhatjuk, hogy valaki erre igazán érdemeset találtunk? Szerelmesek vagyunk, vagy csak egyszerűen 'szenvedélyes vágyban' égünk?

Az érzelmek, amelyek egy kapcsolattal járnak, nagyon erősek. Igazán nagy boldogsággal és örömmel töltenek el bennünket. Gyakran nagyon nehéz

meghallani, amit az agyunk mond ilyenkor, mert a szívünk olyan hangosan beszél, hogy elnyomja, és ráadásul még jól is érezzük magunkat!

De okos dolog lehet, ha néha az agyunkat is engedjük szóhoz jutni (bár ez nem akkora öröm). Az elméd, ami megállíthat abban, hogy olyan döntéseket hozz,

amiket később megbánhatsz; mikor a rózsaszín köd már elmúlt, és elkezdted végre észrevenni azokat a dolgokat a másikban, amikre egészen addig vak voltál.

Úgyhogy vessünk egy pillantást a szívünkre az elménk szemein keresztül! (Próbáld csak meg elképzelni!)

A SZERELEM...

TÜRELMES. Hajlandóak vagytok várni és megvizsgálni, hogyan működik a kapcsolat, mielőtt bármilyen erős elköteleződést vállalnátok.

KEDVES. Egymást gyengéden kezelitek, és megvárjátok a megfelelő pillantokat a komolyabb beszélgetésekhez.

NEM IRIGYKEDIK. Megbíztok egymásban, és biztonságban érzitek magatokat. Tudtok együtt, és külön is időt tölteni, a barátokkal és a családdal is.

NEM DICSEKVŐ. Büszkéek vagytok arra, hogy egymás barátai vagytok, de nem érzitek szükségesnek, hogy ezzel kérkedjete. Bátorítjátok egymást, és nem dicsekedtek az erősségeitekkel (vagy a gyengeségeitekkel).

A SZENVEDÉLYES VÁGY...

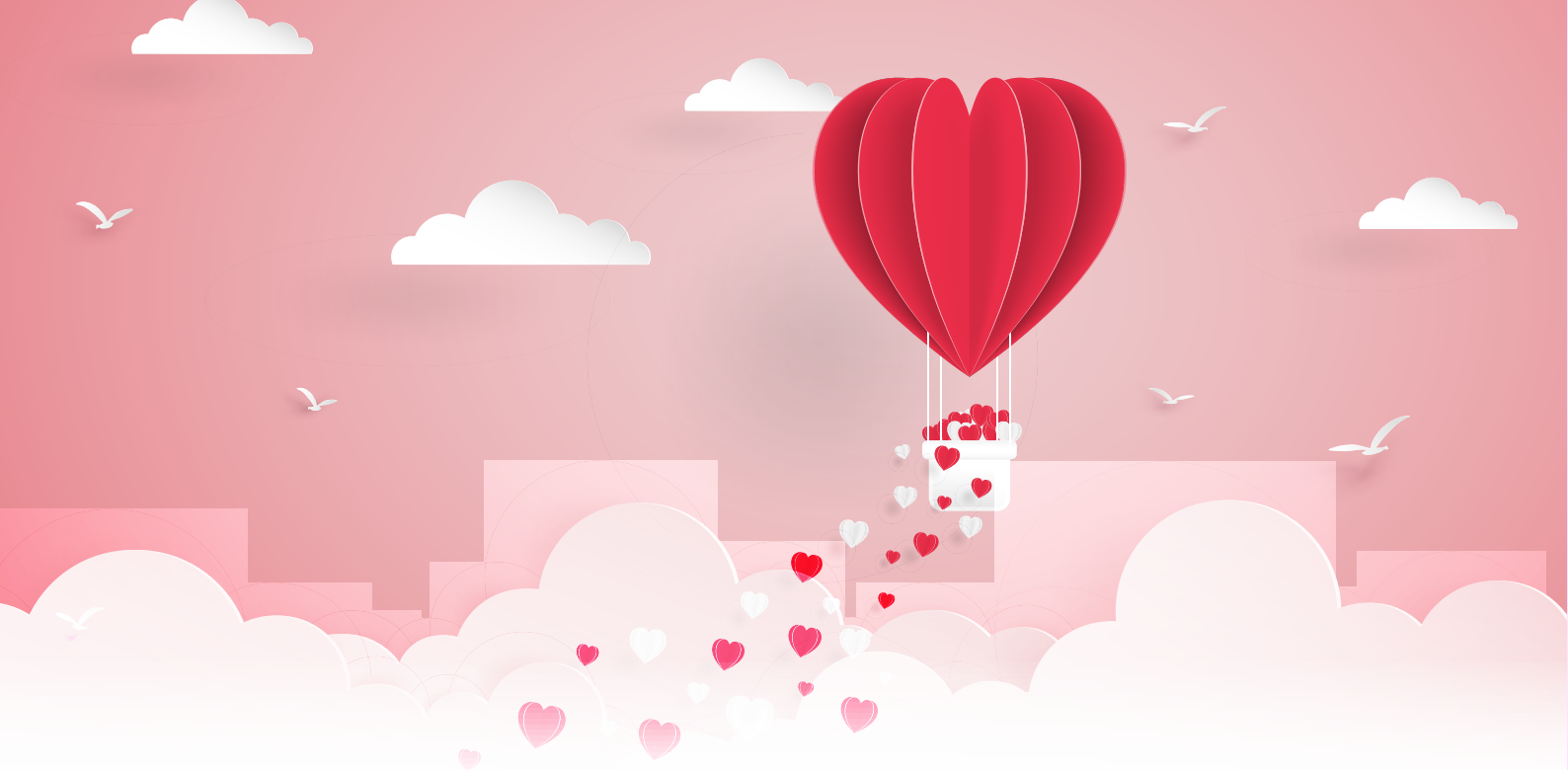
TÜRELMETLEN. Rögtön fejest akartok ugrani a kapcsolatba, és nem gondolkodtok vagy törődtek azzal, hogy mi fog történni, ha nem jön össze.

ÉRZÉKETLEN. Azt veszed észre, hogy anélkül mondtok egymásnak dolgokat, hogy azt előtte végiggondolnátok.

FÉLTÉKENY. Gyötrő kételyeid vannak, hogy mit csinál a másik olyankor, mikor nem vagytok együtt. Úgy érzed, hogy *kézben* kell tartanod, kontrollálnod kell, és a másikat csak a magadénak akarod.

DICSEKVŐ. Nyíltan büszkéek vagytok, és nem érdekel benneteket, ki tudja róla, gyakran hasonlítgatjátok a kapcsolatotokat a barátaitokéhoz, vagy magatok között versenyeztek, és megpróbáltok túltenni a másikon.





A SZERELEM...

NEM ÖNZŐ. A kapcsolat arról szól, hogy tisztelitek egymást, és egymást az első helyre teszitek anélkül, hogy bármelyikőtök ebből előnyt kovácsolna.

NEM LESZ KÖNNYEN DÜHÖS. Ha az egyikőtök visszamond egy randit, vagy a dolgok nem a terv szerint alakulnak, akkor a kényelmetlen helyzetbe került fél képes nyugodt és megértő maradni.

NEM HÁNYTORGATJA A MÚLTAT. A múlt már elmúlt, és ha valaki hibázik, a megbocsátást választjátok, és továbbléptek. (Közben mindkét fél egészséges elvárásokat tart fenn arról, hogy hogyan kell viszonyulnotok egymáshoz).

A SZENVEDÉLYES VÁGY...

ÖNZŐ. Ha az egyikőtök úgy érzi, nem elégítik ki a szükségleteit, akkor feldúlt lesz és követelőző, de az erről való kommunikáció nehéz, és gyorsan felforrósodik közben a hangulat.

GYORSAN MÉRGES LESZ. Ha a dolgok nem úgy mennek, ahogy gondolod, hogy menniük kellene, könnyen felkapod a vizet, és egyből egymást hibáztatjátok.

MINDENRE EMLÉKEZTET, ÉS KUTAKODIK. Úgy érzitek, hogy újra és újra fel kell hozni a múlt sérelmeit, a másik orra alá kell dörgölni, és sohasem szabad azokat teljesen elengedni.

Lépj egyet vissza, és kérdezd meg magadtól, melyik hasáb igaz rád? És melyik hasádba tartozik a barátod/ barátnőd? Ugyanaz igaz rátok, vagy az egyikőtök szerelmes, míg a másikat inkább a szenvedélyes vágy vezérli? Mit mondanának azok a bölcs emberek, akiknek a szavára adsz? Azt tanácsolom, hogy kérdezz meg valakit, aki szeret téged, de képes tisztán látni a dolgaidat külső szemlélőként, anélkül, hogy befolyásolná őt az érzelmeid!

Ha a szíved és az elméd is egyetért abban, hogy ez szerelem (mindkettőtöknek), akkor csak így tovább, ebben a jó munkában – mert mindez valóban munka, de megéri! Természetesen mindannyian beleesünk az önzőség hibájába alkalmanként, de a szerelem vigyáz arra, hogy ne essen a szenvedélyes vágy csapdájába, és igyekszik ezt a kellemetlenséget gyorsan elkerülni.

Ha azt vetted észre, hogy egyikőtök vagy mindketten küszködtök azzal, hogy elkerüljétek a pirosat (a szenvedélyes önzőséget), akkor talán itt az ideje annak, hogy végig gondold, hogy egy olyan fajta tábortüzet építesz-e, ami állandóan ég, az előtted álló évekre melegen tart, vagy ki kellene gyorsan szállnod ebből a kapcsolatból, mielőtt ez a máglya valakit komolyan megégetne.





szerző: Erdei Flóra

lovagiasság a 21. században?

Ahány ország, annyi szokás. Mennyit hallottam ezt! És rájöttem, valójában az "ahány ember, annyi hozzáállás" lenne a helyes. Vagy mindez korfüggő? Korszakfüggő?

FONTOS?

Mindig is érdekelt a téma, mert nekem rendkívül imponál, ha egy férfi tisztában van az udvariassági formákkal. A klasszikus filmek ezért is tartoznak máig a kedvenceim közé... Milyen más volt a "menő", nemde?

Amit sokan felesleges formáságnak tartanak, valójában annyi mindent árul el, sőt, többet jelenthet, mint az illető ruházata vagy illata. Egy kívülálló számára mindenképp, hát még egy randevún!

Látok olyan párokat, ahol a férfi előrébb megy a nőnél, aki mögötte szatyrokkal, gyerkőccel siet. Ez már túlmegy ezen a témán, de elgondolkodtató. Hogyan alakult ez idáig?

"MILYEN UDVIARIAS!"

Az etikett megannyi területet felölel, a pohárköszöntőtől a jó modor különböző megnyilvánulásain keresztül az öltöz-

ködésig. Ebben az összefoglalóban ezúttal az udvariasság, udvarlás témakörét érintem. Fontos ez a mai lányoknak? Régimódi lehet ragaszkodni hozzá? Mi mindent árul el a fiúról ezen apró részletek figyelmen kívül hagyása?

Maradjunk a randiknál! Azt hiszem, a találkozó utáni "Hazakísérlek." szavacska mindképpen plusz pontnak számít nálunk, igaz lányok? :) Akár elfogadjuk a kedvességet, akár nem, akár lassan ez is tolokodásnak tűnik, néhol pedig ódivatúnak, jólneveltségről árulkodik.

A kabát le- és felsegítése leginkább a régi Audrey Hepburn-filmek jeleneteihez tartozik, de képzeljük csak el, mennyire jólesnek az ilyen apróságok még apukák vagy fiútesók részéről is, ha olyan az alkalom! Tiszteletről, megbecsülésről tanúskodnak, amit ideje visszacsempészni a mindennapokba!

"ÉTTEREMEN IS TIPTOP!"

Az étteremben nekünk kellene először rendelnünk, amit a férfi továbbít a pincér felé. Most meglepődtél? Pedig így van! De semmiképp ne sértődj meg, ha ezt a férjed vagy az udvarlód elfelejti, helyette beszéljétek a dologról... vagy ne szállj ki addig a kocsiból, amíg ki nem nyitja az ajtót. Vicceltem... :)

Ha beléptek a vendéglőbe, a teremtés koronája lép be először, de lépcsőn felfelé, a lányoké lenne az elsőbbség, hogy legyen hova pottyannunk, ha netán...

RENESZÁNSZ MALÓR

A köszönés területe kissé kényes, de ha nincsenek túlzott rangbeli különbségek, a férfi köszön előbb; a kézcsókra most nem térek ki, de amennyiben férfiak is olvassák ezt a cikket, érdemes utánakeresni, hiszen én még nem találkoztam olyannal, aki jól csinálta volna az etikett szabályai alapján. ;)



Isten Igéje nem nevezi nevén ezeket a formásokat, ám ha végiglapozzuk a Bibliát, látjuk, mennyire jelen volt! Ahogyan Rebeka a fátylával eltakarta az arcát Izsák előtt, vagy a férfiak számára "ültették" feleségüket, kényelmessé téve ezzel a hosszú utakat (ami gyakran napokig, hetekig tartott)...

ŐSZINTE SZERETET, "MEGADVA A MÓDJÁT"

Megkérdeztem néhány srácot a témával kapcsolatban, viszonylag egyetértettek abban, hogy az a jó, ha ezek a kedvességek a szívből származnak, ne megtanult szabály vagy felszínes "hízkelkedés" legyen! De belegondolva, nem megtanult dolog-e máshogy öltözködni egy-egy társadalmi eseményen, valahogy "viselkedni" társaságban, talán olyan kollégákkal, tanárokkal is, akiket nem annyira kedvelünk? Mi lehet a titok?

Azt hiszem, az érzelmi közelség. Személyiség- és igényfüggő néhány területe az etikettnek. Alkalmazkodhatunk a másik emberhez, mert örömet akarunk okozni, "megadni a módját" (mint amikor bort a borospohárból, más italokat az azokhoz készült poharakból...), de azért is, mert úgy illik, mert valaki megtanította nekünk, jó benyomást szeretnénk kelteni (öltözködés, köszönések). Mindezek a különbözőségek szerintem így izgalmasak, ahogyan vannak! És egyáltalán nem baj, ha ez nem a te világod és felszínes bonyolításnak tartod. Ám ha tetszik, bátran ásd bele magad, mert nagyon izgalmas. :)

Egy barátom megjegyzésével búcsúzom: *"Különböző társadalmi osztályok vannak. A nők is sokat változtak. Ha Harry herceghez méssz férjhez, ő tanulta az etikett szabályait. De egy farmer srác bizonyára nem. Mégis ha megmarad Isten szeretetében, úgy tud bánni a szeretett nővel, ahogyan az neki jó. Nem kellene ehhez a viselkedéshez konkrét szabályok. Csak egyetlen példa: Krisztus és az egyház."*

Erdei Flóra Svájcban dolgozik aupair-ként, mellette Budapesten tanul, s modellkedik.





szerző: Anonymus

elveszett és megtalált koronák

Megtanultam, hogy sok dolog megtörténhet az életünkben, de nincs olyan, ami ne válhatna a hasznunkra a megfelelő időben. Egy ember krisztusivá válása bizonyos mélységeken át történhet, de ez nem jelenti azt, hogy ott ne számíthatnánk a mennyei védelemre.

A gyerekkorban elszenvedett trauma, érzelmi megnemértettség sok buta döntés felé sodorhat egy kamaszt. Pláne, ha a környezetében nincs olyan, akivel őszintén mindent megbeszélhet. Később ebből rossz kapcsolatok szülehetnek. Vagy az összes férfi megbélyegzése vagy pont az ellenkezője, kell az a férfi, hogy biztonságban érezzem magam, mert valójában szeret, csak nehezen tudja kimutatni. Azt hiszem, ez sokunknak ismerős lehet. :)

A nyáron egy ismerősöm kórházba került fizikai bántalmazás miatt. Amikor megláttam az arcát, majdnem elsírtam magam. Fiatal, gyönyörű lány. Mi volt a hibája? Szeretett valakit, akiről elképzelt valamit. Nem tudom pontosan, mi történt, de ha erre sor kerülhetett, nem ismerhette elég jól azt a srácot. Ezt gondoltam először. Aztán újragondoltam: hiszen olyan is történik, hogy a házasság előtt már bántalmazásra kerül sor és a pár mégis kimondja az igent! Mi lehet e mögött? Miért írja felül a józan ész az érzelem?

Isten Igéje ezzel kapcsolatban is ad útmutatást: *„Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet”.* (Péld. 4,23) Tehát, ha a szívedet szabadjára engeded, nagyon könnyen beférkőzhetnek olyan gondolatok, amik vakká tehetnek és eljuthatsz a „nem tehetek róla, de szeretem”, „a szerelem elvakít”, „senki sem tökéletes” félmondatokig. Ezek arra ösztönöznek, amire a hollywoodi séma is: a korlátlan tapasztalatszerzés mennyire erőssé tesz. Végül is mindenből csak tanulhatunk. Természetesen ettől Isten meg akarja óvni a gyermekeit. Ő nem akarja, hogy lelki vagy fizikai bántalmazásokon kelljen keresztülmenned!

A randizás, ismerkedés arra való, hogy megismerjük a másikat. Nem igaz az, hogy nem fontos az illető háttere, a véleménye különböző dolgokról. Nem mindegy hová visz első alkalommal, milyen barátai vannak, mit gondol Istenről, a nőkről, a gyerekekről. Nyilván ez nem mind első randis téma, de azt gondolom (saját tapasztalatból is), jobb ezekről minél előbb őszintén beszélni, hiszen ha messzemenőig különböztek,

akkor engedjétek a másikat szeretettel és békességgel valaki másnak. Nem elég a fizikai vonzalom, sőt! Férfiak esetében a csodálatos személyiség, szórakoztató jellem sem. Egy keresztény lány mindezekre nem alapozhat, ettől függetlenül hiszek a férfi-nő barátságban, de az alapvető kérdéseket átbeszélni egyáltalán nem szégyen. Tovább megyek: ha volt előző kapcsolata, nem gyerekes az, ha kíváncsi vagy rá miért ért véget. Rendkívül lényeges pont. Hacsak azóta nem adta át Jézus Krisztusnak az életét, miért gondold, hogy veled máshogy fog viselkedni? Ha nem akar róla beszélni és ő nem kíváncsi a múltadra, akkor is gondolkodj el, hogy miért lehet ez így.

Az érettség és a túlzott óvatosság között van különbség. Megannyiszor hallottam, mikor egy fiú meg akart ismerni: „nem kell mindenen annyit gondolkodni, légy kicsit spontán”. Természetesen tudok spontán lenni, sőt, életem különböző területein nagyon is az vagyok (wrrr!), de életem egyik rendkívül fontos döntésénél egy életre megtanultam, hogy Isten nélkül minden hiábavaló! Plusz, ha nem egyeztetem össze a saját értékrendem

a jövődöbeli udvarlóm értékrendjével, azzal egy nagyon labilis talajra lépek. Jobb megelőzni az érzelmi kötődést ahhoz az emberhez, akit nem az Úr rendelt.

Visszatérve, sok félelemben élő nővel találkoztam. Újra meg újra visszatértek ahhoz a férfhoz, aki lelkileg vagy fizikailag kihasználta őket. Ebben nem mindig az apakomplexus játszott közre. Volt, hogy a lány nem tudta elhinni, hogy többre hivatott, hogy vele máshogy is bánhatnak. Biztos volt abban, hogy az illető szereti őt, csak vannak rossz pillanatai. Mi a garancia, hogy másnak nem lesznek? Ő egy nő, akinek több mindent el kell néznie. Láta a szüleit, a barátnőit és náluk is ugyanez történt. És ő, aki be sem fejezte az iskolát, mihez kezdene, ha szakítana ezzel a fiúval? Csak ő érti meg, csak vele vannak azok a pillanatok, amik senki mással. Ez a lány, ha végignézte volna egy kisfilmen a kapcsolatukat, láthatta volna, hogy 80% szenvedés, 20% "meghittség". De ezt fáj visszanézni, TUDOM.

Azok a lányok, akik nem kapnak új önképet az Úrtól, így élnek le az életüket. Talán szakítanak (a fenti esetben többnyire a fiú talál mást), de hamarosan újra megalkusznek. Nem tudják, hogy szeretve vannak párkapcsolat nélkül is, hogy valaki 2000 éve már meghalt azért, hogy örök életük legyen! Fontosnak gondolom, hogy fiatal lányként figyeljünk egymásra! Érezze a megfelelési kényszerben élő osztálytársad, hogy lehet nem mindennap beszélgettek, de ha kellesz, ott vagy mellette! Számíthat rád. Mondd el neki, hogy szeretett lény. Jézus érte is meghalt. Ha valakinek ez a szívéig ér, örökre megváltozik a férfiakról a véleménye. Többé nem megmentőt fog keresni, hanem társat, barátot, egy életre szóló partnert, akivel együtt szolgálhatják a Mindenség Urát! Ez a legszebb love story!

Egy jó apa prevenciós jelleggel bír. Az otthoni légkör úgyszintén. Ha egy tinédzser szeret otthon lenni, jó kapcsolata van a szüelivel, nehezebben köt rossz kompromisszumot. Példaértékű számára

az otthon, illetve egy csodálatos apalánya viszony a majdani szerelmet vetíti előre. Ez a kapcsolat megmutatja nekünk, mennyire értékesek vagyunk és milyen bánásmódot várhatunk el a férjunktől.

Am ha a földi apukádtól néhány dolgot nem is kaptál meg, biztosíthatlak, a mennyei minden úrt betölt az életedben. Jézus azt mondja, akik cselekszik a Mennyei Atya akaratát, azok az Ő testvérei. A Római levél Isten örökösének nevez bennünket, Jézus Krisztus örökösársainak.

Ez a Szellem bizonyoságot tesz a mi szellemünkkel együtt, hogy Isten gyermekei vagyunk. Ha pedig gyermekek, örökösök is; örökösei Istennek, örökösársai Krisztusnak. (Róma 8, 16-17)

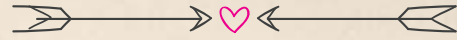
Bátorítalak, vedd át a koronád Istentől, ha még nem tetted meg, és járj-kelj úgy a világban, mint akinek királyi vér csörgedezik az ereiben. Ez nem fennhéjázást jelent, hanem erős identitást Krisztusban, aki méltónak talált, hogy az életét feláldozza érted. Soha ne becsüld alá azt, aki vagy! Ha egy kényelmetlen kapcsolatban vagy, ahol érzed, hogy megalázó a helyzeted, változtass, kérd Isten bölcsességét! Van, aki közbenjár érted és aki a legjobbat készítette számodra.

Tanuld meg Páltól, hogyan kell újult erővel továbbmenni: „de egyet teszek: ami mögöttem van, azt elfelejtve, ami pedig előttem van, annak nekifeszülve futok egyenest a cél felé (...)”.

(Filippi, 3,14)

Igazítsd meg a koronád, ha elmozdult és vágj neki az előtted álló útnak! Van segítő társad: a Szent Szellem munkálja benned a krisztusi természetet és ez kegyelemről kegyelemre történik. Milyen ismerve vannak egy nőnél ennek a természetnek? Megtaláljuk a Példabeszédek 31. fejezetében. Micsoda cél, nem igaz? :)





*"Minden féltett dolognál
jobban őrizd meg szívedet, mert
abból indul ki minden élet."*





szerző: Fannygirl

mennyei love story

Fiatal, egyetemista hívő hölgy, friss feleség, a Pintér család középső gyermeke. Kíváncsiak voltunk, hogyan éli meg a hitét, mindennapjait, milyenek a családi kapcsolatai egy Magyarországon ismert énekes (Pintér Béla) lányának.

Pintér Tiffanyval Fannygirl készített interjút a debreceni Karakter 1517 Könyvesbolt és Kávézóban .

Örülök, hogy eljöttetek, lányok! (Tiffanyt húga, Abigél kíserte el.) Mondjátok, milyen a kapcsolat köztetek?

(Cinkosan összevetnek.)

T: Nagyon jó a kapcsolatunk. Régebben inkább Lotti (Pintér Charlotte, legidősebb



testvér - a szerk.) volt Abival jóban én pedig Ábellel (Pintér Ábel, Abigél ikertestvére a szerk.). Viszont mikor Lotti kolis lett, Abival is egyre közelebb kerültünk egymáshoz. Kisebb korokban sokat vigyáztam rájuk, ezért kicsit olyan, mintha az Abi anyukája lennék. Mikor elköltöztünk otthonról az esküvő után, kicsit nehéz volt, de túléljük ezt is. Most reggelente én keltem... mikor nem felejttem el. Illetve naponta többször beszélünk telefonon. Egyre jobban összeérünk korban, sok mindent megosztunk egymással.

Én is ezt látom rajtatok, nagyon összhangban vagytok. Aprópó házasság; hogy ismerkedtetek meg a férjeddzel?

T: Kapaszzkodj meg: Andrissal a Gyakorikérdések honlapon ismerkedtünk meg a katonaság témáján keresztül. Megkérdeztem, hogy milyen a katonasuli nőként, mert akkoriban oda szerettem volna jelentkezni. Ő meg nem talált egy papírt, ezért elhatározta, hogy ráír arra, aki utolsóként ebben a témában kérdezett. Ez én voltam. Elkezdtünk Facebookon beszélgetni, aztán találkoztunk, és a barátságból szerelem lett. Ez három éve történt. Nyáron volt az esküvőnk. Érdekes, hogy én is meg Andris is pont akkoriban mondtuk Istennek, hogy mindent, csak nőt/pasit ne, most nincs ennek az ideje. Ennek ellenére Andris pont jókor jött ahhoz, hogy segítse helyreállítani kissé megingott hitemet.

Hogyan készültél a házasságra?

T: Nagyon sok könyvet olvastunk, jegyepár-oktatásra jártunk Andris lelkészéhez, illetve a nagymamámmal beszélgettem. Ő mondta, hogy a házasságban ténylegesen egyként kell élni. Ha öröm van, együtt örülni, ha a házastársad nehézségbe ütközött, együtt kimászni belőle. Hívó nőként támogatnunk kell a férjünket, segíteni, biztatni őt. Viszont igazság szerint, nem lehet teljesen felkészülni a házasságra. Nem lehet arra felkészülni, hogy egy másik emberrel, egy ellenkező neművel, ráadásul egy bűnös emberrel élsz együtt. Mindkettőnknek vannak hibái, amiket sokszor nehéz elhordozni.

Milyen a fiatal házas élet?

T: Izgalmas. Vannak nehézségek, de semmi pénzért nem cserélnék. Én még iskolába járok: turizmust, vendéglátást tanulok. Egyelőre nincs karrier vágyam, családalapításról álmodom. Kicsi korom óta vágyom az anyaságra.

Ha már suliról beszélünk, mondatd, hogy szeretsz tanulni. Miért?

T: Igen. (Abi felháborodottan felkiált: komoly? Tifi zavartan mosolyog, igen. Felém: Abi Ábellel minket mindig gyíknak hív ezért.) Szeretem, hogy új dolgokat ismerek meg. Szeretek a nálam okosabb emberektől tanulni, általuk fejlődni. Szeretem az új infókat, számomra minden téma izgalmas.

Mi az, amit az elmúlt egy évben tanultál?

T: Sok mindent tanultam a háziasszonyi teendőkről. Például, hogy a piros lepedőt nem teszed be a fehér takaróhoz, mert hiába raksz hozzá színfogót, annak nem szabad hinni. Úgyhogy most szegény Andrisnak rózsaszín lepedője van. (Fogja a fejét.) De nagyon sok mindent tanultam a házastársamtól, például szeretetet és nagyon sok türelmet. Én fiatalabb vagyok, mint ő, s bár csak 2

év van köztünk, sokszor érzem, hogy sokkal érettebb, türelmesebb. Szóval a legfontosabb dolog, amit általa tanultam az, hogy türelmesnek kell lenni az emberekkel és Istennel is. Főleg Isten tervével kapcsolatban. Mert én mindent most akarok tudni. Mit fogok csinálni, mi lesz holnap? Tudni szeretném. És Ő gyakran mondja, hogy „még várj”. Szerintem ez a hit legnehezebb része. Oké, tudom Istenem, hogy jót szeretnél nekem, de mondd, hogy mikor és mit csináljak.

Illetve még azt tanultam, hogy az esküvőtervezés nem kis dolog. De ha esküvőtök lesz, ne engedd, hogy más akarata érvényesüljön! Az egy izgalmas időszak volt...

Milyen szerepe van az imának az életben?

T: Sokat szoktunk együtt imádkozni a férjemmel. Lehetséges, hogy Andris katonaként kimegy külföldre fél évre misszióba, s most leginkább azért imádkozunk, hogy legyen erőnk a kitartáshoz. Hiszen a távolság nagyon nagy kihívás tud lenni.

T: Család szinten is szoktunk imádkozni, ha valami fontos dolog van, például ha beteg valaki. Főleg Apaszokot olyankor imádkozni, mindig ez az első reakciója. Anya leginkább hátulról támogat minket az imáival. Az esküvőm előtt Apa maradt velem utoljára, ő vitt el és végig imádkozott. Érettségi és nyelvvizsga előtt is végig imádkozott értem.

Beszélgetésünk közben a két testvér érdeklődve lapozgatja a frissen kapott Bella magazinokat. Tiffany épp Abigélt tréfálja meg az egyik cikk témájának a kapcsán (mi lenne az, ha nem a pasik?) Ekkor csapok le a kérdésemmel, amire gondolkodás nélkül

rávágja a választ: Mi jut eszedbe a mottókról? Érték+szépség+életcél.

T: Nekem Anya jut eszembe mindhárom szóról. Mert Anya az, akinek mindig vannak céljai, ő az, aki mindig példa volt előttem, és szerintem Anya a legszebb. Mindig jó értékeket képviselt. Anya mindig megmondja - jó értelemben véve - a tutit, segített az egyetem kiválasztásában is. Egy tipikus szituáció, hogy Anya megmondja, hogy hideg van, de Anya nincs hideg, én jobban tudom, és hazajövök megfázva. Ez igaz az élet minden területére. Anya mindig jó tanácsokat ad, persze én sokszor lázadok ez ellen.

Most, hogy elköltöztem, sokat változott a kapcsolatunk. Eddig ő állt felettem, tisztelnem kellett. Persze még mindig kikérem a véleményét, de sokkal inkább tekintem társamnak, barátomnak, segítőknek.





ha kaméleon lehetnék, mert akkor úgy tudnék megfigyelni dolgokat és embereket, hogy nem látnak engem.

Ért titeket valaha bántás, támadás, megségényítés a hitetek miatt?

T: Igazság szerint a hitem miatt nem. Gimnáziumban volt nehezebb időszak, mikor a lányok többsége már nemi életet élt, én pedig eldöntöttem, hogy megtartom magam tisztán a házasságig. Furán néztek rám, és kérdezték, hogy csak a szüleim miatt csinálom-e. Az igazat megvallva először talán még volt benne ilyesmi is. A szüleim azt mondták, hogy az ige ezt mondja, szóval nem jó, ha házasság előtt lefekszel valakivel. Aztán ahogy kezdtem hitben élni, rájöttem, hogy ezzel Isten mekkora ajándékot készít nekem, amit nem jó saját magamtól ellopnom. Később, mikor gimnázium utolsó évében már jegyben jártunk, megváltozott a véleményük az osztálytársaimnak és azt mondták, hogy ez milyen menő.

Mit ajánlanál azoknak az olvasóknak, akik hasonló élethelyzetben vannak, mint te?

T: Nekem egy barátom mondta, hogy a szívünk olyan, mint egy torta, ami szeletekre van vágva. Mi döntjük el, hogy kinek adunk belőle, de azokat visszakapni már nem fogjuk. Nem mindegy, hogy a házastársamnak egy egész tortát tudok majd adni, egy fél tortát, vagy csak pár megmaradt szeletet. Ezért is nem tudok egyetérteni a mai világi hozzáállással.

Azt javaslom a lányoknak, hogy tartsák meg magukat tisztán a házasságig minden értelemben. De tényleg, ez több, mint elcsépelet szöveg.

Apropó lázadás, mindig is hitted, hogy Isten létezik, vagy azért voltak kitérők?

T: Nekem volt egy időszak, amikor a zenei ízlésem, öltözködésem is megváltozott. Többnyire metál zenét hallgattam és full feketét hordtam. Akkoriban megkérdeztem Istentől, hogy most akkor tényleg létezel? De aztán rossz érzésem volt, hogy ilyeneken gondolkodom (Abi forgaťa a szemét - Tifi ránéz: miért, mire számítottál?) Persze gyerekkorunk óta volt egy alap, amire építhettünk. Kicsi korunk óta jártunk fellépésekre Apával. Gyerekként még a színpadon is táncoltunk a Csemeték fellépéseken.

Sokan gondolják, hogy könnyű hívő családban felnőni, mert magától értetődő a hit. Számomra az az időszak volt nehéz, mikor kinőttem a családi burokból, rá kellett találnom a saját hitemre. Viszonylag hamar visszataláltam Istenhez és még jobban megerősödött a kapcsolatunk ez által. Igaz, a visszatalálásban Andrisnak is nagy szerepe volt.

Jó, hogy szóba hoztad Apukádat. Milyen hatással volt az életeredre, hogy mindig megy fellépni?

T: Ez teljesen egyértelmű volt. Tudtuk, hogy ha hétvége van, akkor megyünk

fellépésre. Anya végig velünk volt kiskorunkban, szóval sosem voltunk egyedül. Nekem például nagy felismerés volt, mikor megtudtam, hogy hétvégén a felnőttek nem mennek dolgozni, hiszen ugye nálunk Apa hétvégente dolgozik. De igazából sosem volt számunkra fura, ez pont olyan természetes, mint hogy eszünk, mivel mióta megszülettünk, fellépésekre jár.

Szoktátok Apát hallgatni?

T: Igen. Mikor Anyáék este elmentek fellépésre, mi együtt aludtunk és akkor mindig Apa dalaira merültünk álomba. Viszont mióta elköltöztem, egyre többet hallgatom, olyan megnyugtató. Számunkra egyáltalán nem meglepő, hogy most Apa énekel. Nagyon érdekes, hogy mikor Andris bekerült a családba, számára nagyon fura volt, hogy Apa, akivel az előbb beszélgetett, a cd-ről is ő énekel. Nekünk ez fel sem tűnik, ezért nem is tudunk annyira beszélni erről.

Ha bármilyen superképességet kaphatnál, mi lenne az?

T: Sokat imádkozom bölcsességért. Illetve biztos, hogy a telepörtálást választanám, meg ha lehet egy harmadik, akkor nagyon szeretnék sok mindent tudni. Meg az is nagyon király lenne,





"...AHOGY KEZDTEM HITBEN ÉRNI,
RÁJÖTTEM, HOGY EZZEL ISTEN MEKKORA
AJÁNDÉKOT KÉSZÍT NEKEM..."



Pintér Tiffany
Ha a szerelmed
lennék

Ha a szerelmed lennék,
Biztos sok bajunk lenne,
De megosztanék veled mindent.
Az esernyőm, ha esne.
Takaróm is neked adnám,
Ha fáznaál egy téli este.

Lehet, hisztiznék néha,
Vagy Sírógörccsöt kapnék,
De reggel a pirítóshoz
Édes csókot adnék.
Te csak rám gondolnál,
Örökre fejedben maradnék.

Hallgatnálak, ha beszélnél,
Csüngnék minden szavadon,
Magamhoz láncolnálak,
Nem engednék szabadon.
Érted mindent feladnék,
Te lennél az összes vagyonom.

Néha egyedül hagynálak,
De sosem sok időre.
Ha lehunynád szemeid
Én lennék álmaid őrzője,
Csak néznék rád szóltanul,
Mint szent kép a hívőre.

Legapróbb rezdüléseidre is
Felkelnének bennem a lepkék,
Mint anya a gyermekéért,
Én érted mindent megtennék.
De biztos sok bajunk lenne,
Ha én a szerelmed lennék.

Ónodi Krisztina Adrienn
Csak az...

Csak az marad meg, amit másokért tettél,
s naponta meghaltál...
...mert szerettél.
Csak az marad meg, amit nem magadból vettél,
örök forrásból merítve...
...hűen szerettél.
Csak az volt élet, amelyben nem magadért éltél,
s ha fájts is nagyon...
...tovább szerettél.
Szeress, hát, s nem lesz oly nehéz a szíved:
ne csak felet adj,
adj mindig egészet!
S ne csak annak adj, aki szerinted méltó rá,
magadat teszed így...
...nincstelen koldussá!
Csak hogy végre valaki lehess:
hű könnyektől égve...
...mindig de mindig szeress!

szerző: Bugovicsné Géczy Ráhel

6 dolog, amit Isten megmutatott a házasságomban

Negyedik emeleti lakásunk ajtajában állok hajnalban, és csodálom a napfelkeltét. Ma volt az esküvőnk. A srácok épp a kocsiból hordják fel a nászajándékokat, én pedig támasztom az ajtót. Hihetetlenül boldog és persze nagyon fáradt is vagyok. Ugyanakkor boldog elhatározásban: szeretném jól csinálni, én szeretnék igazán jó feleség lenni. Innentől kezdve ez napi imádságommá válik...

Botival már az együttjárásunk alatt, sőt, egyedülállóként is próbáltuk megismerni, megtanulni, most a házasságban pedig a mindennapjaink gyakorlatába építeni azokat az értékeket, amelyeket Isten gondolt el számunkra, a kapcsolatunkra. A következő sorokban megosztok veletek néhány gondolatot, amelyet Isten mélyen a szívembe vésett az elmúlt évek alatt.

1. NEM VÁRHATOM, HOGY MAJD A TÁRSAM TESZ BOLDOGGÁ

Mikor járni kezdtünk a férjemmel, egyik beszélgetésünk alkalmával kiderült, hogy egyedülállóként mindkettőnknek volt egy pont az életében, amikor azt mondtuk, hogy bár szeretnénk társat, ha nem adatik meg, akkor is megelégedett és boldog életünk lesz Istennel. Tudom, hogy nem minden helyzetben könnyű ezt őszintén kimondani. De rendkívül fontos törekedni arra a szabadságra, melyben tudjuk: életünk nem a megtalált társ által lesz teljes, hiszen egyedülállóként is teljes értékű életet élhetünk a mi Atyánkkal. Ha pedig kapcsolatban vagyunk, hamis elvárás a társunk felé, hogy ő tegyen boldoggá. Azt gondolom, hogy a párunk lehet az öröm, a boldogság és szeretet közvetítője,



illetve fantaszikus, ha mindezekben osztozhatunk vele itt a Földön, de meg kell tanulnunk nem elsősorban tőle függővé tenni az örömünket.

2. ISTEN PARANCSAI MÖGÖTT AZ Ő VÉGTELEN SZERETETE ÁLL

Amíg az Ige párkapcsolatra vonatkozó kéréseit ill. utasításait engem negatív értelemben korlátozó szabályoknak tekintem, addig folyamatosan marad egy rés az Isten iránti elkötelezettségem és a saját szívem vágyai között. Meg kell tanulnom felfedezni Isten jó akaratát és irántam való szeretetét a parancsolatai mögött. (Ez egyébként Isten minden jellegű parancsolatára igaz.)

Például miért válasszunk hitben azonos irányban elkötelezett társat, miért ne járjunk „felemás igában”? Többek között arra a következtetésre jutottam, hogy ilyenformán tud leginkább megvalósulni Isten jó terve a saját, a társam, illetve a közös életünkben egyaránt. Hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy az Istennel való kapcsolatom ápolása és építése csak valami kompromisszumok árán megtört állapot, vagy pedig a társam támogat Istén megismerésében és az általa megálmodott feladatomban beteljesítésében. Ez a fajta folyamatos támogatás és segítség a házasságban mindkét félnek nagyon szükséges.

Ezen kívül számomra az is fontos, hogy a hozzám legközelebb álló emberrel azonos értékrendet valljak. Mert lehet más az ízlésünk az élet apró dolgaiban, lehet eltérő

a véleményünk bizonyos kérdésekben, de ha az alapokat tekintve nem azonos az értékrendünk és meggyőződésünk, legjobb szándékunk ellenére is olyan feszültség állhat kettőnk közé, ami nagyon megnehezíti a kapcsolatunkat. Ráadásul az sem mellékes, milyen vezetőre tudom azt mondani, hogy teljesen megbízom benne. Nekem lényeges szempont, hogy az a férfi vezessen, aki önmaga elé ugyanazt a személyt helyezi, akit én is a legfontosabbnak tartok az életemben.



3. A TELJES ŐSZINTESÉG ÉS A MEGBOCSÁTÁSRA VALÓ KÉSZSÉG BIZTOS ALAPOT AD

Gyakran mondják, hogy a jó párkapcsolat titka a kommunikáció. Egyetértek. A kérdés pontosabb körüljárásaként szeretném megosztani veletek azt a két készséget, amelyek szerintem különösen fontosak.

Mindig is vágytunk rá a férjemmel, hogy teljes szabadságban, felszabadultan élhessünk együtt, ezért elhatároztuk,



hogyminden területen teljesen őszinték leszünk egymással. Igaz ez az örömeink, fájdalmaink, kérdéseink és kétségeink megosztására is. Megtanultuk, hogy csak úgy lehetünk egy test és egy lélek, ha semmit nem hallgatunk el és nem tartunk meg magunknak.

A másik fontos érték a bocsánatkérésre és megbocsátásra való hajlandóság. Még a példaértékű kapcsolatokban is előfordul, hogy a felek megbántják egymást indulatból vagy elhamarkodott ítéletből következően. De meg kell tanulnunk félrerakni büszkeségünket és bocsánatot kérni a másiktól, ha pedig mi vagyunk a megbántott fél, az őszinte megbánást fogadjuk megbocsátással úgy, hogy valóban nem emlegetjük fel többet a bennünket ért sérelmet. Ez egy készség, az egyetlen olyan alap amellyel megakadályozható, hogy hosszú távon mérgezzék a kapcsolatot a felgyűlő sérelmek.



4. KÖNYVEBB AZ ELEJÉN JÓ SZOKÁSOKAT KIALAKÍTANI, MINT KÉSŐBB A ROSSZ SÉMÁKAT FELÜLÍRNI

Ez a pont elsősorban azok számára lehet hasznos, akik még párkapcsolat előtt vagy annak az elején járnak. Az a tapasztalatom, hogy sokkal szerencsésebb, ha a kapcsolat elején, mikor még könnyebb tudatosan figyelni a közös szokások kialakítására, igyekszünk beépíteni azokat a mozzanatokot a kommunikációba, amelyeket később is

szeretnénk állandósítani. Ide kapcsolódik az a sokat emlegetett tanács, mely szerint jó, ha a házasság első évében a pár nem tart otthon tétét, hiszen úgy sokkal inkább rutinná válik a napi szintű beszélgetés a csöndet kitöltő tévzés helyett. Fontos látnunk tehát, hogy az őszinte beszélgetésre való készség is akkor válhat állandó értékke a házasságban, ha már a kapcsolat elején figyelünk e téren is a jó szokások kialakítására. Szintén ilyen – már korán kialakítható – értéke lehet kapcsolatunknak a jó konfliktuskezelés, a már említett bocsánatkérésre és megbocsátásra való hajlandóság, vagy a szeretet kifejezésének olyan módja, amely a másik számára leginkább érezhető és kifejező. Az ilyen korán kialakított jó szokások hosszú távon nagyon sokat adnak a kapcsolatnak, hiszen a kezdeti reakciók, kezdeti viselkedési módok egy idő után sémákká válnak az életünkben, a későbbiekben pedig automatikusan ezek a sémák szerint fogunk viselkedni. Hacsak nem próbálunk tudatosan másként tenni.

5. TELJESEN ELFOGADÓ SZERETET

Még mielőtt megházasodtam volna, egy barátom azt mondta, hogy a jövődöbelimhez csak akkor menjek feleségül, ha olyanak és úgy elfogadom, amilyen most – a negatív tulajdonságaival együtt. Ha úgy is lelének vele egy életet, hogy a tökéletlenségeiből semmi sem változna pozitív irányba. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem lehet cél a pozitív irányú jellemfejlődés, viszont nagyot fog koppanni, aki azt gondolja, hogy majd az ő, illetve a közös élet hatására a másik elhagyja a rossz szokásait.

Ugyanennél a pontnál térnék ki egy gondolat erejéig az elvárásokra. Nagyon kegyesnek tűnik a hozzáállás, hogy

semmilyen elvárást ne támasszunk a társunkkal szemben. Ez azonban senkinek sem jó, hiszen kell, hogy a kapcsolatunk, a házasságunk értéket jelentsen mindkettőnk számára, amiért dolgozhatunk, ami energiabefektetést igényel. Fontos, hogy a kapcsolatunkban mindkettőnk számára nyilvánvalóak legyenek az olyan alapvető elvárások, mint a hűség, az érzelmi nyitottság, a munkára való készség stb. A konfliktust általában a túlzó és teljesíthetetlen elvárások szokták jelenteni, illetve az, ha a két fél nincs egyetértésben a reális elvárásokat illetően.

6. AZ ISTENHEZ VALÓ HELYES VISZONYULÁSOM SEGÍT JÓ TÁRSSÁ VÁLNI

Rég megfigyeltem, hogy az Istennel való kapcsolatom nagyon erősen meghatározza, mennyire vagyok képes igazán jó és szeretetteljes feleség lenni. Természetesen az Istenhez való viszonyulásom nem csak a házasságomra, hanem minden más kapcsolatomra is kihat. Leginkább mégis a szűk családi körben mutatkozik meg az ember igazi jelleme. Az Isten iránti tisztelem és feltétel nélküli bizalmam például segít, hogy a férjemet is teljes szívemből tiszteljem, és bízzak az ő vezetésében.

Ez a folyamatos párhuzam persze nem a véletlen műve, hanem teljes bizonyítéka annak, hogy én magamtól, saját erőmből képtelen vagyok hosszú távon elkötelezetten, őszintén és mélyen szeretni, tisztelni valakit. Viselkedni persze tudok, ha kell, de egy házasságban az édeskevés. A folyton megújuló, feltétel nélküli szeretetre akkor leszek

képes egy életen át, ha folyamatosan a kiapadhatatlan forráshoz, Istenhez megyek feltöltődni.



szerző: T. N. Nita

a benned rejlő talantum

Az elmúlt időszakban sokszor hallottam azt a mondatot, hogy: „Milyen szerencsés vagy, hogy azzal foglalkozhatsz, amit szeretsz.”

Leszögezem, minden nap hálát adok Istennek a munkámért, amikor a sulis folyosóján suhanok a termem felé, hogy megtartsam a soron következő órát.

Valószínűleg már rájöttetek, hogy tanítóként dolgozom. Számomra nem csak egy munka, hanem egy szolgálat, amihez Istentől kapom minden nap az erőt és a bölcsességet, hogy a gyerekek a munkám által áldásban részesüljenek.

Visszatérve az idézett mondatra, vajon tényleg ritka dolog, hogy valaki megtalálja magában a tehetséget és azzal is foglalkozzon?

Te, aki most ezt a cikket olvasod, talán pont ilyen dilemmával küzdesz. Azt érzed, hogy neked nincs semmihez különösebb tehetséged, nem látod ezen a téren az utadat. Számodra most van egy fantasztikus hírem! Isten mikor eltervezett Téged, akkor nem csak a hajad, szemed színét, magasságodat tervezte el, megáldott téged egy nagyszerű tehetséggel, amit ha használsz, akkor az életed ezen területén kiteljesedett és boldog leszel.

Felteheted a kérdést, hogy ha ilyen egyszerű a képlet, mégis miért van annyi frusztrált és boldogtalan ember a munka területén?

Tudod, sok ember nem szán időt arra, hogy felfedezze magában azt a kincset, amit Isten személyesen neki szánt. Vagy ha fel is fedezte, akkor nem küzd érte, nem hozza fel a felszínre, hanem inkább elrejt, mert nem akar érte küzdeni, inkább választ egy könnyebb utat. Egy olyan utat, ahol esetleg nem kell annyit tanulni, nem kell küzdeni. De én azt látom, hogy ezek az emberek az évek múlásával egyre frusztráltabbá válnak. Hiszen az élet egy fontos területén nem találják a helyüket. Olyan „székben ülnek” ami nem az

övék, amit nem Isten szánt nekik. Ezért nem tudnak kiteljesedni, minden nap egy szükséges rossz számukra a munka.

Viszont ha megtalálsz magadban az Istentől kapott tehetséget, és használod is, akkor a munka számodra egy olyan időtöltés lesz, ahol kiteljesedhetsz, és élvezni fogod, amit csinálsz.

Isten azt szeretné, hogy használd a tőle kapott ajándékot. Azt szeretné, hogy ne csak munkaként tekintsd rá, hanem az életedben egy olyan terület legyen, amivel szolgálhatsz mások felé, akár rendőrként, tanítóként, cukrászként, eladóként. Bármilyen területre is vezet Isten, bármit is csinálsz, azt mindig Isten dicsőségére tedd! Ha így teszel, akkor Ő minden szükségedet be fogja tölteni. Minden feltételt meg fog adni, hogy sikeres légy abban, amit csinálsz.

Néhány tipp, ami segíthet abban, hogy hogyan is indulj el a talantumod felismerésének útján:

- Ima
- Figyeld meg azokat a dolgokat az életedben, amiket örömmel csinálsz és tehetséges is vagy benne!
- Vizsgáld meg, melyik területe az, amit magadénak érzel (pszichológia, oktatás, gasztronómia, mozgás, pedagógia, művészet stb...)!
- Hallgass meg a környezetet, hogy az élet melyik területén látnak tehetségesnek!
- Van-e olyan tevékenység, ami gyerekkorod óta az életed része.
- De bármit is választasz, beszélj meg Istennel, hogy valóban az-e a tökéletes akarata az életedre nézve.

UI: Kívánom, hogy találd meg a benned rejlő talantumot és Isten dicsőségére tudd használni!





szerző: Emily Munro

a tökéletes terv

Mit gondoltok, hogy milyen kérdéssel bombáztak oly sokszor, éveken keresztül, mielőtt végeztem a középiskolában? Igen, kitaláltátok! „Milyen terveid vannak az iskola után?”

Ha minden egyes alkalommal, amikor ezt a kérdést feltették nekem, kaptam volna egy dollárt, akkor előre ki tudom fizetni az egyetemi tanulmányaimat, hisz úgyis mindenki azt várta, hogy nekiveselkedek majd egy diploma megszerzésének. Úgy tűnik, hogy minden felnőttet az érdekel, hogy iskola után milyen tökéletes terveid vannak. De persze ez nem azt jelenti, hogy van kész válaszunk. Nekem biztos, hogy nem volt!

Mindig is álmodozó voltam, ambíciók lengtek körbe, melyek hozzám képest túlméretezettek voltak, a középiskolában pedig végképp túlságosan nagyléptékűek ahhoz, hogy bárkinek beszéljek róluk.

Ha úgy kellett volna válaszolnom erre a kérdésre, hogy kimondom mindazokat a dolgokat, amelyeket a középiskola után szerettem volna csinálni, akkor attól félek, hogy az emberek elkedvetlenedett módon mosolyogva, félig bárgyú hangon azt mondták volna: „Sok szerencsét hozzá!” Ehelyett minden alkalommal azt feleltem: „Még nem tudom, hogy milyen pályát is szeretnék választani, így valószínűleg egy évet kihagyok, hogy eldöntsem.” Emlékszem, hogy egyik éjszaka sírtam, mert annyira elegendem volt abból, hogy az emberek ezt a kérdést teszik fel nekem, én pedig nem tudok rá 'megfelelő' választ adni.

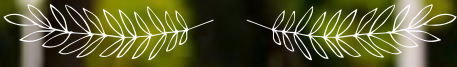
Ekkor megtanultam egy leckét, mégpedig nem másról, mint az anyukámtól.

Ő (elég vicces módon) pályaválasztási/karrier tanácsadó, az pedig, hogy pont ő az anyukám, a legnagyobb áldással lett aggódó szívemnek. Azt tanította nekem: nem kell, hogy tökéletes terved legyen. Az anyukám értette, hogy milyen nyomás (valamint felnőttektől jövő folyamatos ócsárlás) nehezedik a végzősökre amiatt, hogy határozott tervekkel álljanak elő, viszont azt is megtanította nekem, hogy mennyit ér, ha csak rövid távú elképzeléseink vannak.

Ebben a munkakörben az édesanyám azt tapasztalta, hogy egy átlagos felnőttnek tizenhét munkája, és ötféle hivatása lesz az élete során, illetve a munkák 20-40%-át pedig, amelyet a mi generációnk fog végezni, még ki sem gondolták.



"HA EGY AJTÓ BEZÁRÓDIK, NYISD KI!
EZ EGY AJTÓ, AZ AJTÓK PEDIG ERRE VALÓK."



Anyukám kitett egy mondást az irodája falára: „Ha egy ajtó bezáródik, nyisd ki! Ez egy ajtó, az ajtók pedig erre valók.” Akármilyen örült álmaim is vannak az életemre nézve, nem fogok arra várni, hogy a lehetőségek ajtója kinyíljanak számomra. Ez pedig nekem (és neked) azt jelenti, hogy be kell adnunk a derekunkat, kinyitni a laptopot, hogy felkutassunk minden lehetőséget, hogy az álmaink valóra váljanak. Még mindig nem tudom pontosan, hogyan is kellene a vad ambícióimat szilárd hivatásról szóló tervvé alakítani, de hajlandó vagyok arra, hogy megjárjam az odáig vezető utat. Úgy gondolom, hogy ha valamit eléggé akarunk, akkor meg is találjuk a

módját annak, hogy megvalósítsuk, és addig nem szabad nyugodnunk, amíg el nem érünk odáig.

Most egy éve, hogy elvégeztem a középiskolát, kihagyok egy évet, és közben egy programot végzek, melynek a neve 'Year 13' (13 év). A program mellett pedig részidőben a diploma megszerzésén is dolgozom, mivel nem szeretnék teljesen kiesni a tanulásból. Így tehát valami olyasmit kezdtem el tanulni, amit szeretek (csak nem teljes időben), missziós útra mentem a tengeren túlra, megtartottam a hón szeretett részmunkaidős állásomat egy könyvesboltban, és mindvégig azon

dolgoztam, hogy mit fogok jövőre csinálni. Ez azt bizonyítja számomra, hogy mindig megtalálhatjuk azt, ami a legjobban bejön nekünk, ha hajlandóak vagyunk tenni érte. Ha olyan ember vagy, aki egyenesen egyetemre akar menni, akkor ez fantasztikus, gratulálok neked. Ha pedig semmi elképzelésed sincs, hogy mihez is kezdj, miután végeztél a középiskolában, akkor arra bátorítalak, hogy fedezd fel, hogy mi érdekel, és ne aggódj amiatt, hogy tökéletes tervvel állj elő! Ne aggódj! Senkinek sem tartozol magyarázattal; és meg fogod találni az utat egy olyan élethez, amire büszke leszel.



szerző: Benedek Bernadett

váratlan találkozás

Egy napsütéses hétvége közeledtével remek kikapcsolódásnak tűnt a hétvégi utazás. A jó célpont kiválasztása fél sikernek számít, ezért az úti célt illetően kissé gondolkodóba estem.

Végül a választás hamar sikerült. Zebegény. A festői kis falu a Dunakanyarral igazi csemege lehet az utazni vágyóknak, így hát röpké készülés után minden szükséges dolgot a táskámba tettem nem elfeledve a frissen megjelent Bella Girl magazint mint olvasni valót.

A terv tökéletesnek tűnt, és amikor megérkeztem, a kellemes idő és a valóban szép táj látványa igazi lelki felüdülést jelentett, ezért utam elsőként a kilátóhoz vezetett. A rövid, bár igen meredek kaptatón felfelé a táj szépsége egyre inkább kirajzolódik, és meg vagyok győződve róla, hogy minden egyes odalátogatót megérint. A kanyargós Dunát innen fentről nézve az embernek könnyen eszébe jut az a bibliai vers, hogy az alkotó az alkotásból megismerhető (Róma 1,20) Isten csodálatos keze munkája valóban rámutat a természetére, az ember akaratlanul is elgondolkodik ezen. És bizony mi magunk is az Ő keze munkái vagyunk.

A kellemes séta és elmélkedés után jól esik az ösvény alján lévő rétes házban megpihenni. A finom hazai rétes és a jóleső ital sokakat könnyen elcsábít. És természetesen egyik ilyen kirándulás alkalmával sem maradhat ki az útba eső szuvenír bolt sem, hogy valami emlékeztessen az átélt élményekre. Így terveztem ezt most is, ezért utam végén még beugrottam a téren lévő kis ajándékboltba, ahol a meglepetéstől megtorpantam. A bolti eladó arca meglehetősen ismerősnek tűnt, és rövid gondolkodás után felismertem, hogy ez a hölgy gyermekkorom árvaházban töltött éveinek egyik nevelőtanára volt. Kissé ráncosodó arca mögül vonásai egyértelműen felismerhetők voltak. Rövid kérdezősködés után beszédbe elegyedtünk, valóban ő az és azóta bizony annyi minden megváltozott.

Elmondtam neki, hogy a Krisztusba vetett hitem hogyan segített át életem nehéz szakaszain, megannyi bizonytalanságon és kihíváson, ami egy ilyen élethelyzetben önmagától is adódik. Hogy hogyan jutottam túl ezeken a szakaszokon és erősödtem meg a hitben, és Jézus hogyan lép be életünk egy adott pontján. Közben eszembe jutott az újság, és amikor elővettem, elmondtam, hogy a benne közölt írásban éppen az életemnek erről a szakaszáról írok, amit a gyermekotthon falai között töltöttem. És hogy Krisztus átformáló ereje hogyan változtatta meg az életemet egy későbbi szakaszban. Az idős hölgy meglepetten nyugtázta az elmondottakat, és hozzátette, mennyire jó látni, hogy olyan nehéz körülményekből is ki lehet ilyen sikeresen kerülni, és a sors végül jóra fordul.

Krisztus ereje valóban nagyon sorsformáló volt számomra, és a keresztyében való bizalmam túljuttatott minden nehéz ponton. De akkor ott állva úgy éreztem, mint amikor megelevenednek a Bibliában lévő sorok. Amikor Pál apostol azt mondja, hogy: *"Mert nyilvánvaló, hogy ti Krisztusnak a mi szolgálatunk által szerzett levele vagytok, amely nem tintával, hanem az élő Isten Lelkével van felírva; és nem kőtáblára, hanem a szívek hústábláira."* (2Kor 3,3) Megelevenedett számomra, hogy élő bizonyosság lehetek, amikor ott állok, és ez bizonyíték a Jézusban megváltozott élet valóságára. És egyértelműen kifejezem azt, amit Isten minden megváltozott életben végrehajt. Az Ő alkotásait szemlélvén így szívemet erőteljes hála tölti el.





szerző: Erdei Flóra

Svájc egy Bella Lány szemével

Olyan sokféle módon cselekszik Isten szerte a világban, és boldog vagyok, hogy mindennek a részese lehetek.

Szeretnék biztatni Titeket, hogy ha tehetitek, utazzatok és tanuljatok idegen nyelveket, hogy személyesen is láthassátok, milyen nagy dolgok történnek a nemzetekben! A világ mindenhol, minden területen szomjazik az igazságra; legyetek bátrak megnyílni az emberek felé, továbbítani azt a csodát, amit mi már Jézus Krisztus áldozatának köszönhetően birtokba vehettünk!

Svájc egy kicsi ország tele lenyűgöző rekordokkal. Először télen utaztam ide, emlékszem, két évvel ezelőtt, decemberben. Autóval jöttem, hullott a hó, és Ausztrián végig autózva ámulattal telt meg a szívem – addig nem igazán jártam

hegyvidéki országban! A gyönyörű természet magával ragadott. Éreztem, hogy nagyon jó felé indulok...

Az itteni emberek célorientáltak nagyon szervezett élettel, és különleges, pozitív életszemlélettel. Mosoly áradt felém mindenhol, segítőkész szívek, sietős, mégis nagyon kedves, barátkozó nép ez. Mintha egyfajta stopper lenne beléjük építve, felszabadultan, ráérősen beszélgetnek, és észre sem veszem, ahogy eljutunk a "Most már mennem kell három puszis elköszönésig" (igen, itt három :)) Vicces, de tényleg így éreztem! Az első perctől kezdve tudtam, hogy sokat akarok tanulni ettől a kultúrától. :)

A zürichi gyülekezetem egy nagyon családias, tüneményes közösség. Ott éreztem először, hogy igen, ilyen lehetett az atyafiak összegyülekezése kezdetben, Jézus feltámadása után. A Felház! Együtt ettek-ittak, mindenük közös volt, a Szentlélek pedig nagy erővel munkálkodott. Rádöbbsentem, hogy erő és hatalom adatott nekem is, ahogy minden újjászületett kereszténynek az evangélium hirdetéséhez, a betegek gyógyításához, mindahhoz, amit Jézus parancsolt, amikor felment az Atyához. Otthon is tudtam erről, de itt vált igazán valóságossá számomra. Ezzel persze nem azt akarom mondani, hogy mindenkinek gyülekezetet kell váltani, vagy külföldre

menni, hogy új igazságokat lásson meg. Hiszem, hogy mindenkit, Téged is, aki most ezt olvasod, vezet a Szentlélek, és tudni fogod, mit kell tenned a megfelelő időben. :)

Különlegesnek tartottam, ma már természetesnek, hogy láttam embereket imádkozni egymásért. Nem kell a gyülekezet vezetőjéhez menni, ha valakinek fáj a lába, vagy új munkahelyre van szüksége. A barátok egymásért, az egymás mellett ülők, bárki bárkiért imádkozik kézzel a szívvel. És hoppá, mondtam magamban, hiszen ez valóban igei. :)

Az istentisztelet után kimegyünk az utcákra, és tesszük, amit az Úr mondott. Megannyi csodát láttam és szabadulást ezek alatt a délutánok alatt - is! A Szentlélek hangjára figyelve igyekszünk ezt tenni.

Legutóbb egy ausztrál fiatal ember európai körútja előtt két nappal találkozott velem és egy barátnőmmel, imádkoztunk a lábáért, megáldottuk őt. Ő pedig gyógyult, hálás szívvel ment tovább.

A Langstrasse-n prostituáltként dolgozó lányokkal beszélgettünk, többek között egy magyar lánnyal, akit otthon két gyermek és a férje vár. Elvittük ebédelni a gyülekezetbe, bár nem született újjá, a magot elvetettük a szívébe.

Láttunk skizofrén asszonyt, alkoholista apát. Voltak olyanok, akikért csak imádkozhattunk, de olyan is, akinek azóta megváltozott az élete, és letette az életét Jézusért.

Az egyik barátnőm drogfüggő volt, láncdohányos, az akkori barátjával marihuánát termesztettek otthon. Válságban volt az egész élete. Ma sikeres üzletasszony, szakított korábbi életvitelével – nemrég jött haza indiai missziós útjáról. Dicsőség Istennek!

Ezek a bizonyosságok mindenhová el kell, hogy jussanak. Ha veled történik csoda, soha ne szégyelld szétkürtölni. Légy nagyon büszke arra, ami veled, és ami rajtad keresztül történik!

Visszatérve: csodálatos városok vannak itt! A legtöbbet már bejártam, ez a mostani a hetedik utam ide. Úgy találok, az emberek nemes szívűek, sokkal inkább, mint keleten. Bár gazdaságilag sokkal fejlettebb országról van szó, az emberek meghallgatják az evangéliumot, vitáznak, kérdeznak, akarják tudni, mi miért van, és ez jó!

Keleten, például Lettországon, ahol nyáron egy keresztény konferencián voltam, az emberek sokszor tenyerüket felemelve mennek tovább, nem kíváncsiak, mit akarsz mondani. Ha Istennel kezded, akkor azt gondolják, tudják, mi lesz a dolgok kimenetele. Természetesen ez nem mindig igaz, és a Szentlélek az, aki felkészíti az emberek szívét. Akit Isten ott, akkor elhív, az meg fogja hallani ezt a hívást.

Lenyűgöz a környezettudatosság, az igényes, egészségcentrikus éttermek sokasága. A boltok polcain sokszínűség, hazai árú, minőségi fűszerek, tejtermékek.



Tisztaság! Ahová csak megyek rendezett, tiszta utcákat, épületeket látok. Ötletgazdag emberek, akik megosztják egymással gondolataikat. Nincs irigység vagy óvatosság. A biztonság maximális az éjszaka közepén egy eldugott kerületben is. Kiemelt szerepet tulajdonítanak a pihenésnek: vasárnap az üzletek zárva vannak, szinte minden, az otthoni nyitva tartáshoz képest meglepő és megszokást igényel.

A svájciak szeretnek otthon hozzájutni mindenhez. Egy ismerős család otthon mézet, tejtermékeket, megannyi gyümölcsöt termeszt. A kertek gyönyörűek! Azt hiszem, igazán elfogult vagyok, úgyhogy most néhány negatívumot is megemlítenék. :) Az egyik család, ahol két hihetetlenül édes gyermekre vigyáztam, túl katonás rendben élt. Szerették egymást, de a sok teendő, munka, pontos időbeosztás miatt ezt egyre nehezebbé vált kimutatni. Éheztek a spontaneitásra, de ez nagyon nem fért bele, hiszen akkor minden borult volna. „Ha a gyerek nem ekkor eszik, akkor később alszik el, utána nyugós lesz, és mi lesz majd este.” Ezért értelemszerűen az, hogy mit ettek, szintén rendkívüli odafigyeléssel volt kitalálva. Ez csak egy példa, láttam nagyon mást is!

Olyan nyugat-európai ország ez, ahová újra érdemes visszajönni. Hétről hétre változik, meglepetéseket tartogat! Ha idegen vagy, azonnal befogad. A te beilleszkedésed már új sztori, hiszen a svájci német nem mondható könnyűnek, pedig imádok nyelveket tanulni. :)

Azt hiszem, az itteni divatról egy külön cikk fog születni, hiszen messzemenőig más, mint az otthoni. A kényelem mindent felülír. Egy svájci nőt pont ezért nagyon könnyű kiszúrni a tömegben, nyilvánvalóan be szeretne olvadni, de a rengeteg nem svájci között (akiknek hasonló a stílusa), semmi sem könnyebb, mint őt észrevenni. De ez egy következő téma.

Ha idelátogattok, érdemes kísérletezni, és helyiként viselkedni. Én mindenhol kiprobálok! ;)



szerző: Gyémánt Tímea

halálos cseppek az éjszakában

„Jó a zene, felpörget. A fények a discóban egy teljesen más világba repítenek. Olyan kedvesek itt az emberek, szuperül érzem magam! Ez a vodka-narancs megtette a hatását, végre el tudom engedni a gondokat és szórakozhatok! Egy kicsit beittam. Na jó, eléggé beittam. Hú, mintha kavargogna a világ körülöttem. Ajaj, ez már nem tuti érzés, kezdek nagyon rosszul lenni... Odamegyek a bárpulthoz, kérek egy vizet. Képszakadás. Ülök egy asztal mellett, előttem fehér ruhás alakok. Hol vagyok? Még nem tértem teljesen magamhoz, de valami nem stimmel. A könnyeim akaratlanul elkezdnek a nadrágomra hullani. Akarom megfeszül. Már látom, épp vérnyomást mérnek. Igen, két doktor foglalatoskodik velem, próbálnak nyugtatni, mert látják, hogy kezdek kiborulni. Most már zokogok, és kérdően próbálom felvenni velük a szemkontaktust. Beszélni még nemigen tudok.

- Nyugodjon meg, Hölgyem, már minden rendben. Önt egy szórakozóhelyen elkábították, köznapi szóval élve "bedzsináztatták", de már stabilizáltuk az állapotát. Eláll a lélegzetem, majd elég

gyorsan észbe kapok. Éltél már meg olyan helyzetet, amikor nem akartad elhinni, hogy ez a valóság? Na ez a pillanat nekem pont olyan. Itt vagyok valamelyik pesti kórházban az éjszakai bulis szerkómban, fogalmam sincs, mi történt az elmúlt 4 órában. Se iratom, se táskám, se telefonom. Totál kudarc, fájdalom, kérdőjelek, tehetetlenség. Az orvosok még feltesznek pár kérdést, majd lefekszem a kórházi ágyra, sírástól feldagadt arccal, pandamacisan elkenődött szemfestékekkel, és torzonborz frizurával. Nem érdekel semmi, magamon kívül vagyok, vissza akarom fordítani a múlt éjszakát... de nem lehet. Lassan ráeszmélek, hogy ez bizony a kökemény valóság. Azon a napon még délutánig bent tartanak kivizsgálásra. Óráról órára nyerem vissza az éberségemet, gondolkodásomat, fizikai erőnlétemet. A nap második felére már teljesen rendbe jövök. Hála Istennek nem történt nagyobb bajom."

Ez az eset a főiskolás éveim alatt történt, akkoriban lázadó "partygirl" voltam, aki egyáltalán nem figyelt oda a testi és lelki épségére. Az igazat megvallva

elég sokat játszottam a tűzzel, ami végül megégetett, de rendesen. Sajnos akkor még nem volt kapcsolatom Jézus Krisztussal, ezért a boldogságot és élvezeteket nagyon rossz forrásból próbáltam gyűjtögetni magamnak és kielégíteni a szeretetéttségemet. Sokszor éreztem egyedül magam, nem találtam a helyem, és egyre mélyebbre süllyedtem. Elszigeteltem magam a valós világtól, azoktól az örömeiktől, amelyek igazán tartós békeséghez vezethettek volna. Az éjszakai élet jelentette nekem az egyedüli vigaszforrást.

Amióta megtértem, erre az esetre visszaemlékeznek. Biztos vagyok afelől, hogy Isten már akkor is vigyázott rám, és "még a hajam szála is számon volt tartva" - ahogy a Máté evangéliumában is olvasható (10,30). Nem gondolnátok, de a történetem végül happy enddel végződött. A nap folyamán, míg a drogambulancián megfigyelésen tartottak, megismerkedtem pár nagyon kedves ápolóval, lelki segélynyújtást végeztem egy drogos prostituált felé (mivel már Isten születésem előtt kiválasztott, biztos vagyok benne, hogy akkor is fel tudott használni mások segítségére), és

estére az egész táskám maradéktalanul előkerült. Áldott legyen egy nagyon kedves rokonom, akit fel tudtam hívni, hogy jöjjön el értem, és vigyen haza a kollégiumba (Pesten voltam főiskolás, a családom messze volt tőlem), és az a külföldi fiatalember, aki látta a buliban, hogy valami nem stimmel velem, és habozás nélkül egyből hívta a mentőket, akik elszállítottak (erre persze egyáltalán nem emlékszem), még mielőtt az életveszélyes cseppeket az italomba csempésző személy szépen kísétált volna velem a szórakozóhelyről, és ki tudja, mi történt volna velem. A mentősök olyan gyorsan vittek be a kórházba, hogy a táskám a discóban maradt, a külföldi srác viszont észrevette, és felhívta a családomat a telefonomról, akikkel a kevés angoltudásuk segítségével sikerült egy találkozót megszervezni - így kaptam vissza mindent: telefont, írásokat, pénzt. Még most is hálás vagyok érte Istennek.

Drága Bella Lány! Egy kicsit gondolkodjunk el közösen ezen a tanulságos történeten, hogy hogyan is végződhetett volna ez a sötét este! Kezdjük a sztori központi

szereplőjével, a Ginával! A Gina (angyalpor, szexdrog) egy több országban is tiltott kábítószer, színtelen-szagtalan folyadék, melyhez hazánkban nagyon egyszerűen hozzá lehet jutni. Disszociatív hatású nyugtató, torzítja a látást, hallást, régen a gyógyszeriparban használták. Hatóanyaga a gamma-hidroxi-butirát (GHB), amely kis adagban eufórikus hatást idéz elő. Akár interneten is lehet rendelni, oldószerként használatos, valamint meglepő módon testépítők is előszeretettel alkalmazzák tömegépítésre. Talán te is hallottál már ilyen esetekről. Borzalmas és felfoghatatlan, hogy az ember milyen mélyre tud süllyedni. A szer túladagolása, valamint alkohollal való keverése életveszélyes, a légzés leállításához és sajnos halálhoz is vezethet! Gyanútlan és kíváncsi fiatalok vetnek véget az életüknek akaratlanul a szer túladagolásával, akik csupán egy kis szórakozást keresnek az életükben, és ezért megrendelik az izgalmas fantáziánév mögött rejtőzködő halálos cseppeket. Visszagondolva az én történetemre, ha nem lett volna észnél az a bizonyos külföldi turista, és nem hívta volna rögtön a mentőket, nagy valószínűséggel a

drogot az italomba csempésző alattomos férfi kikísért volna a szórakozóhelyről úgy, hogy az senkinek sem tűnik fel. Nagyon fontos megjegyezni, hogy amikor ilyen szernek áldozatául esünk, olyanok leszünk, mint a zombi robotok, azaz fogalmunk sincs a körülöttünk zajló eseményekről, és úgy mond "egyáltalán nem zavar minket", hogy épp egy idegen férfi kísér minket a buliból. Ez azért veszélyes, mert gyakran a szórakozó tömegnek is csak annyi tűnik fel, hogy na, ez a csaj eléggé bepiált, jobb is, hogy hazaviszi őt ez a kedves úriember! A történet második fele azonban a legkevésbé sem szól a kedvességről! Számos olyan esetről hallani, ahol az áldozatokat kirabolták, megerosószakolták, különféle testi sérüléseket szenvedtek, és még sorolhatnánk a borzalmakat. A Ginával való kegyetlen visszaélés azonban nem csak a fiatal bulizólányokra veszélyes. Sajnos a perverzítés nem ismer határokat, így hallani olyan esetekről is, ahol fiúk estek nemi erőszak áldozatául. A szert vásárlók azonban más szándékkal is visszaélhetnek ezzel a droggal. Gazdag bulizókat hívnak meg haverként italtra, és úgy csempészik a



cseppeket a pohárba, hogy az senkinek sem tűnik fel. Ezután elég könnyű a tudattalan áldozat többszázreszes telefonját, bankkártyáit, készpénzét, sőt, akár az autót, - vagy lakáskulcsát eltulajdonítani. Már látod te is, hogy ennek a komoly veszélynek a kikerülése nem lehetséges csupán azért, hogy odafigyelsz az alkoholmennyiségre. Gyakran a kultúrált, sőt akár teljesen alkoholmentes esték is alakulhatnak ilyen szörnyűségesen! Nagyon oda kell figyelni, mert az emberi kegyetlenség, perverz vágyak vagy hatalomvágy mindenre képes, és ártatlan életek mehetnek tönkre miatta. Sajnos ez az eszköz az emberkereskedelemben is kedvelt módszer, rendezett iskolás lányokat tudnak elkábítva elrabolni és akár életük végéig prostitúcióra kényszeríteni. Belegondolni is hátborzongató és szívfacsaró, hogy micsoda fájdalomkon mehetnek ezek a fiatalok (és családjuk, barátaik) keresztül... Képzeld csak el, hogy egy kedves ismerősöd hirtelen eltűnik, majd jobb esetben évek múlva megtalálják

valamelyik külföldi elhagyott kisváros bordélynegyedében, a felismerhetetlenségig bántalmazva, elkábítva, testileg és szellemileg összetörten. Elnézéset kérem az ilyesfajta képletes leírásért, de sajnos ez a valóság, ajánlatos tisztában lenni vele, hogy igenis történnek ilyen esetek, amelyek gyakran csak egy kellemesen induló hétfégi bulizással kezdődnek. Szeretném felhívni a figyelmed a téma fontosságára! Nem mindenki ússza meg egy kis kórházi kalanddal, ahogy ez az én esetemben történt.

A következőkben szeretnék néhány tippet adni neked, hogy soha ne ess ilyen kegyetlenség áldozatául:

- Ha szórakozni mész: az első és legfontosabb, hogy mindig legyen veled megbízható személy, akivel ismeritek egymás viselkedését, reakcióit, és akivel folyamatosan odafigyeltetek egymásra. Ha bármi furcsa feltűnik a másikkal kapcsolatban, azonnal lépjetek!

- Tudom, hogy a csapból is ez folyik, de kerüld a drogot! Ez egyáltalán nem

vagány cselekedet, ne higgy senkinek sem, aki bele akar ebbe rángatni! Az alkoholt is javasolt kerülni, mert a részeg fiatalokat sokkal könnyebb elkábítani, mint az éber, "alkoholmentes" társaikat. Persze kivételek vannak, alkoholmentes italba is ugyanúgy bele lehet csepegtetni a kábítószert.

- Tehát, ha iszol alkoholt (de inkább ne tedd!), ha nem, mindig figyelj oda a poharadra! Soha ne tedd le a pultra, vidd magaddal táncolni, a mosdóba, tartsd a kezvedben! Figyelj arra is oda, hogy az italt mindig előtted készítsék el, az üveget akkor nyissák ki, és ha a pincér az alsó polcra veszi elő valami nyitott italt, ne fogadd el, kérj nyugodtan másikat!

- Lányok, nagyon fontos! Ne legyetek túlságosan kihívóak! Sokkal szebb, ha ízléses az öltözködés, mert a lenge ruhás lányokat a vadászok is könnyebb áldozatnak tekintik. Nem attól lesztek elragadóak, ha mindent megmutattok! Ez a biztonságotok szempontjából is rendkívül fontos tanács!

- Tudtad, hogy otthon is legalább olyan jól lehet szórakozni, mint a nyílt bulihelyeken? Rendeztetek házibulit! Persze itt nem az olyan "ereszd el a hajam" estére gondolkodok, amelyeket gyakran a filmek ábrázolnak, hanem egy jó kis csajos összejövetelre, amikor beteszitek a top-kedvenc zenéiteket (nem kell számért könyörögni a DJ-től!), esztek-isztok, kedvetekre táncoltok és átbeszélitek az egész éjszakát. Higgyétek el, az ilyen esték gyakran sokkal többet adnak, mintha elmennétek a város valamelyik túlsúfolt, drága helyére. Az utazást és körülményes hazajutást megspóroljátok, 600 Ft-ot sem kell fizetni az ásványvízért és még a hajatokat sem kell újra mosni a bűdös cigifüst miatt!

Remélem, hogy kedvet kaptatok egy kis csajos privát estére, vagy egy családi közös programra a hangos, tömött, és néha igenis veszélyes szórakozóhelyek helyett! Én személy szerint nagyon sajnálom, hogy akkoriban annyi időt, energiát és pénzt pazaroltam a nem megfelelő

szórakozásra. Ma már én is tudom, hogy az igaz barátokkal való meghitt beszélgetések, a családi együttlétek és a minőségi, "lightosabb" időöltés sokkal értékesebb. Nagyon szeretek olvasni, ami korábban egyáltalán nem volt jellemző rám. Érdekes, de amióta Jézus Krisztust befogadtam a szívembe, egyre jobban érzem azt a megnyugvást, békességet és igaz boldogságot, amit azelőtt mindig is kerestem, de nem találtam. Már tudom, hogy nem kell azért elmennem "kidiszítva és kipingálva" a disco-ba, hogy elismerést nyerjek. Sok igaz barát van körülöttem, és a családom is egy olyan biztos pont, ahol mindig szeretetet és vidám pillanatokat kapok. Régen a feltűnően öltözködő, tökéletes alakkal rendelkező hírességeket tartottam példaképeknek, ma már olyan csodálatos személyek jelleméből merítek ihletet, akik a helyes utat mutatják, felemelnek, és a valós értékeket tükrözik a világnak.

Ebben a cikkemben a Gina, az alattomos partidrog veszélyeire szerettem volna

felhívni a figyelmed, és a saját példámon keresztül bemutatni, hogy sajnos bárki áldozatául eshet ennek a borzalmas kábítószernek. Kérlek, gondold át a téma fontosságát, hívd fel a barátnőid figyelmét is erre a veszélyre, és beszéljétek át a megelőzési módszereket! Ha felkészültek és éberek vagytok, akkor nem csak a saját, hanem a körülöttetek lévő többi lány testi épségét is megóvhatjátok az elvetemült és kegyetlen elkövetők ellen!

Ha van kedved, látogass el a Bella Girl Magazin csatornára a Youtube-on, ahol sok hasznos videót találsz a témához, a bulizáshoz, valamint a helyes önértékeléshez kapcsolódóan! Áldott, építő és biztonságos szórakozási programokat kívánok Neked!

"De most az én Istenem, az Úr nyugalmat adott nekem mindenfelől, sem ellenség, sem veszedelem nem fenyeget."

(1Királyok 5,18)





szerző: Nagyné Vègh Csenge

a keresztényeknek semmit sem szabad?

Nem olyan régen döbbsentem rá, hogy sokáig a lelkem mélyén úgy éreztem, a keresztény élet tiszta vezeklés valami olyasmért, amiről ráadásul nem is igazán tehetek.

.....
Itt, a Bella Girl Magazinban is gyakran írunk arról, hogy keresztény lánynak mit nem kellene tennie. Talán felmerült már benned is a kérdés: miért van az, hogy semmit sem szabad, ami jó? Miért kéri tőlünk Isten, hogy minden izgalmastól tartsuk magunkat távol? Vagy lehet, hogy ezt nem is Isten kéri, csak az Egyház találta ki?

Az első és legfontosabb, hogy megértsük: Isten semmi jóból nem akar minket kizárni, sőt! Gondolj bele: Isten az személyesen, aki az örömet, élvezetet, vidámságot, ételt-italt, színeket, illatokat, ízérzékelést, szexualitást, zenét, táncot, barátságot, szerelmet kitalálta, és az embert úgy alkotta meg, hogy mindezek élvezetére képes legyen. Vajon azért tette volna, hogy aztán megtiltson mindent? Én nem ilyennek ismerem Istent.

De tovább megyek. Isten nem csak kitalálta az örömeket, hanem az örömnek olyan minőségét szánta az embereknek, amit el sem tudunk képzelni. Az a sok jó, amit ma a világban magunk körül tapasztalunk, meg sem közelíti mindazt, amit Isten eredetileg nekünk szánt. És nem csak a mennyországra gondolok, Isten a földi örömeket is sokkal gazdagabba tervezte, mint ahogy mi megéljük. Csak hogy nem tudjuk magunktól eredeti minőségükben megélni őket, mert elszakadtunk Istentől. Hátat fordítottunk neki. Ez a mondat nagyon gyakran elhangzik prédikációkban papok, lelkészek szájából, mégse menj el mellette csak úgy, mert kulcsfontosságú! Az Istentől való elfordulás ugyanis olyan mértékben beszűkítette a látókörünket, hogy nem értjük Isten tervét és gondolkodásmódját.

A Biblia azt mondja: „Amit szem nem látott, fül nem hallott, ember szíve meg sem sejtett, azt készítette el Isten az őt szeretőknek” (1 Korinthus 2,1.) Úgy hangzik ez, mint valami unalmas dolog? Ez az ige valami olyan fantasztikus dologról beszél, amit még soha senki nem látott és még csak el sem tudunk képzelni! Isten nem sajnál téled semmi örömet. Téged sajnál, hogy te sokkal silányabb örömeikkel beéred ahelyett, amit Ő személyesen neked elkészített. Ez olyan, mintha felkínálna valaki egy nagyon értékes, gyönyörű ékszert, te viszont inkább a bizsut választanád helyette. Vagy olyan, mint a sasfióka a mesében, aki egy baromfiudvarban kelt ki, tyúkok között nevelkedett, ezért nem tudta, hogy képes repülni. A csirkékkel kapirgászott a porban ahelyett, hogy szabadon repült volna a végtelen égbolton... Isten sasnak teremtett téged, arra alkotott, hogy repülj! Kapizsgálsz már?

Isten törvényei tükröznek valamit abból, ami az Ő eredeti terve volt az emberrel. A legfőbb parancsolat az, hogy szeressük Őt teljes szívünkkel, és hogy szeressük egymást. Ha csak ezt az egyet maradéktalanul betartanánk, nem lenne



szükség a többi törvényre, mert minden ebből következik. Isten „szabályai” az élvezetekről, az emberi kapcsolatokról, a házasságról, a szexről a kulcs ahhoz, hogy ezeket a dolgokat a lehető legteljesebb módon éljük meg. Végül is logikus: nyilván az adja a használati utasítást, aki alkotott, nem?

Egy apró példa a saját életemből: Végtelenül hálás vagyok Istennek azért, hogy a férjem az első és egyetlen partnerem és én is az első és egyetlen vagyok a számára. Ez olyasmi, ami manapság nem érték, sőt, kiröhögnek érte. „Tapasztaltnak” lenni menő, és sok férfi vagy nő nem is akar olyannal kezdeni, akit neki kell megtanítani a szexre. Ők soha nem fogják megtudni, milyen hatalmas szabadságot ad, hogy nincsenek emlékeim valaki másról, hogy nincsenek másokkal berögzült szokásaim, nem félek attól, hogy a férjem valamelyik partnere jobb volt nálam... Minden intim emlékem ahhoz az egy emberhez kötődik, akivel megosztom az életemet, és akit minden embernél jobban szeretek. Isten úgy tervezte, hogy a szex egyetlen férfi és egyetlen nő között alkosson nagyon szoros – és nem melleleg élvezetes - kapcsolatot. Így lehet a legteljesebben megélni, ezért kéri tőled, hogy a tisztaságodat a házastársadnak őrizd meg.

Tudom, hogy Isten törvényei emberi perspektívából nézve nem mindig érthetőek, de bízz Bennel! Hidd el, hogy Ő a lehető legszebbet, legjobbat, legélvezetesebbet találta ki számodra, és szeretné elmondani, hogyan juthatsz hozzá! Ő képes arra, hogy átállítsa az érzékelőidet, és megláttassa veled, hogy az Ő terve a legszebb. Kérd Őt erre! És ne feledd, hogy az életünk legszebb, legboldogabb, legtisztább percei is csak egy-egy apró villanás abból, amit Isten valójában nekünk szánt: az Örök Üdvösségből.



szerző: Fleischman Csilla



van Isten



„VAN ISTEN?” Ez csak egy azok közül a kérdések közül, amit akár ma is sokan feltesznek. Vajon hány emberhez jut el a válasz? Hányan merik feltenni a kérdéseiket? És mi keresztények vajon észrevesszük a kimondatlan kérdéseket és fájdalmakat? Az embereknek szükségük van Istenre. Szükségük van megoldásra, és bizonyos esetekben gyógyulásra. Sokszor azonban a válaszok hiánya, illetve a keresztények viselkedése csak eltaszítja őket Istentől. Keresztény emberként feladatunknak gondolom mind a szegények, mind a segítségre szorulókat segítségét, az emberek felé való bármilyen szolgálatot (akár egy kollégád, iskolatársad meghallgatása, akár evangelizálás). Mindannyiunk feladatának érzem az ilyen kérdések megválaszolását. Mert lehet hogy a te egyértelmű „Igen”-ed, vagy épp a ’különc’ viselkedésed gondolkodtat el valakit, és indít el Isten felé. Merj válaszolni. Merj segíteni, mert IGEN, VAN ISTEN és Ő, csak Ő adhat megoldást, megnyugvást és gyógyulást.

„VAN ISTEN.” csendes kijelentés, vagy hangos megvallás. De mit bizonyít? Önmagában csak azt, hogy elismerem egy felsőbb hatalom létezését. Ennek a mondatnak illetve megvallásnak szorosan kell kapcsolódnia a Krisztusnak adományozott életünk jeleivel. Az emberek számára szokatlan viselkedéssel, amit csak Jézus segíthet elérni, mert csak akkor érthetik meg igazán, hogy miért fontos ez a kijelentés. Ezt a mondatot szorosan kell kövesse a szeretet. A világ vágyik a szeretetre, de sajnos sokszor inkább a szabályokat közvetítjük Istentől a szeretet helyett (kezdve velem). Szeressünk. Merjük szeretni azokat, akik minket gyűlölnék. Merjünk szembe menni az árral, és szeretni azokat, akiket mindenki lenéz és piszkál ezzel megmutatva, hogy miért halt meg Jézus. Isten majd intézi a többit.

„VAN ISTEN!” Hiszem és vallom, hogy Isten alkotta az egész univerzumot. Hiszem és vallom, hogy Jézus eljött közénk, velünk élt és meghalt a mi szabadulásunkért. Hiszem és vallom, hogy szabad akaratot kaptunk. Hiszem és vallom, hogy ezt Isten nem fogja elvenni tőlünk semmilyen körülmények között. Hiszem és vallom, hogy szabad vagyok Krisztusban. Szabad vagyok tisztességesen élni. Szabad vagyok Krisztus üzenetét és jó híret terjeszteni. Szabad vagyok szeretni azokat, akik engem gyűlölnék. Szabad vagyok nem lenézni másokat a bőrszínük, a származásuk vagy az anyagi helyzetük miatt. Szabad vagyok megbocsátani. Hiszem és vallom, hogy Isten ereje megváltoztatott. És megvallom, én sem vagyok tökéletes. Sokszor beállok a sorba. Sokszor szeretetlenség van a szívemben. De hiszem, hogy ha tökéletes tudnék lenni, nem kellene Jézus. Hiszem és vallom, hogy téged is megváltoztathat, de csak akkor teszi meg, ha ezt te is akarod. Ez nem lesz gyors. Nem szabad azt várni, hogy egyik napról a másikra megváltozol. Csak a saját példámat véve két évbe telt, hogy a változást, amit akartam, elérjem. Merj lassan haladni, de figyelj Istenre, mert Ő tudja igazán, milyen tempót bírsz el. Hiszem és vallom, hogy Jézus ma is hív minden embert. Csak rajtad múlik, hogy meghalod-e és elfogadod-e ezt a hívást. Isten szeret, és ezt semmi nem változtatja meg. Az sem, ha te nem tudod magad szeretni.



→ ÚR,

Hatalmas az

Ő az ISTEN

Ki volt, ki van,

és lesz ←

MINDÖRÖKKÉ!

.....



Születésnapi kívánság

IDÉN NYÁRON 1 ÉVES A NYOMTATOTT BELLAGIRL MAGAZINUNK!

Mi mást is kívánhatnánk, mint hogy minél több fiatal lány és nő ismerje meg ezt a hiánypótló magazint, s legyen rendszeres olvasója, előfizetője.

A Bella Girl Magyarország egyetlen tinilányoknak szóló nyomtatott magazinja, amely az őket foglalkoztató témákon keresztül, könnyed stílusban mutatja be a keresztény női értékeket, a természetes szépséget, ellentétet képezve a világi média által közvetített hamis nőiességgel szemben. Zászlónkra az ÉRTÉK, SZÉPSÉG és ÉLETCÉL jelszavakat tűztük ki.

EGY GYÖNYÖRŰ BELLA GENERÁCIÓRÓL ÁLMODUNK, azaz

- lányok generációjáról, akik tisztában vannak azzal, hogy értékesek, gyönyörűek, és céltudatos életet élnek.
- egy generációról, melyben a fiatalágot a tisztaság, a hűség, a felelősségteljes gondolkodás és életszemlélet, valamint a kreativitás jellemezi.
- lányok generációjáról, akik felismerik erősségeiket és talentumaikat, amelyekkel segíthetik a embertársaikat.

Ha számodra is áldást és bátorítást jelent a Bella Girl tevékenysége, ha értékesnek tartod a munkánkat és neked is hozzánk hasonlóan összeszorul a szíved a média világa által a fiatal lányokat bombázó hamis üzenetek miatt, akkor itt az idő cselekedni! Kérlek csatlakozz a missziókhhoz és támogass minket!

Ha így teszel, akkor azt nagyrabecsülésed és szereteted jeleként fogjuk értékelni!

Köszönjük szépen!

Számlaszám: (ERSTE Bank)11600006-00000000-76104484

Szeretettel: Tóth-Surányi Nikoletta & Bella Girl Csapat

BellaGirl Magazin alapító főszerkesztő & Igaz Női Értékekért

Alapítvány kurátor



bellagirlmagazin.hu

citywomen.hu

bella girl magazin

AZ ISKOLAI ÉS VÁROSI KÖNYVTÁRAKBAN!

2019 - BEN EGY NAGYLELKŰ TÁMOGATÓNKNAK HÁLA TÖBB SZÁZ HAZAI KÖNYVTÁRBA INGYENESEN EL TUDTUK JUTTATNI A BELLAGIRL MAGAZINUNKAT. SZERETNÉNK, HA A JÖVŐBEN MINÉL TÖBBEN CSATLAKOZNÁNAK EHEZ A MISSZIÓKHOZ ADOMÁNYAIKKAL, HOGY MÉG TÖBB KÖNYVTÁRBA ELÉRHETŐ LEGYEN A BELLA GIRL.

ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLETCÉL

Ha szeretnéd, hogy a te iskoládban vagy a lakóhelyed könyvtárában is ott legyen a női magazinok mellett a Bella Girl, segíts nekünk azzal, hogy megkérdezed az intézményi vezetőt, hogy mi az útja, módja annak, hogy egy magazin bekerüljön egy iskolai és / vagy helyi városi könyvtárba, valamint a témában kompetens személy nevét, s mindezt megírod nekünk a hello@bellagirlmagazin.hu címre!

KÖSZÖNJÜK SZÉPEN!

Szeretettel: Tóth-Surányi Nikoletta & Bella Girl Csapat
BellaGirl Magazin alapító főszerkesztő & Igaz Női Értékekért
Alapítvány kurátor

bellagirlmagazin.hu

citywomen.hu

