

ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLETCÉL

Ár: 990 Ft



bella girl magazin

2020. // III. évfolyam // 1.szám

KI VAGYOK ÉN IGAZÁN? // ÖSZTÖNÖKTŐL VEZÉRELVE
MENNYEI KIRÁLY LEÁNYA ÉS A HANGSZEREK KIRÁLYNŐJE
EL KELL MONDANUNK... // MIÉRT VÁRJ A SZEKSZEL? // INVERZ
MOZGÁSFORMÁK SZEMÉLYISÉGRE SZABVA // LEGYÉL TE IS NAPRAFORGÓ!
LELKI ANYASÁG, NAGYOBB Ő - ÉRTÉKMOZAIK



főszerkesztő
Tóth-Surányi Nikoletta



szerző:
Bugovicsné Géczy Ráhel



szerző:
Csatári Fanni



szerző:
Gyémánt Tímea



szerző:
Nagyné Végh Csenge



szerző:
Matuska Mircsi



szerző:
Ónodi Krisztina



szerző:
Terecskei Aliz



szerző:
Tóth Nóra



szerző:
Tóth Petra

Kiadja: az Igaz Női Értékekért Alapítvány

ONLINE BELLA GIRL CSAPAT



online szerkesztő
Csepregi Tímea



**közösségi média
képszerkesztő:**
Ferenczi Dóra



**közösségi média
képszerkesztő:**
Illisz Luca



**pályázati koordinátor,
szerző:**
Tóth Renáta Anna

IMPRESSZUM

Alapító főszerkesztő és felelős kiadó:

Tóth-Surányi Nikoletta

A LAP KÉSZÍTÉSÉBEN KÖZREMŰKÖDTEK:

Címlapfotó: Babics Noémi, Modell: Tóth Renáta Anna // **Szerzők:** Bugovicsné Géczy Ráhel //
Csatári Fanni // Gyémánt Tímea // Matuska Mircsi //
Nagyné Végh Csenge // Ónodi Krisztina Adrienn // Terecskei Aliz // Tóth Nóra //
Tóth Petra // Tóth Renáta Anna

Teológiai lektor: Yvette Somodi

Korrektorok: Bugovicsné Géczy Ráhel // Horváth Gabriella //
Ónodi Krisztina-Adrienn // Mike Adina // **Fotók:** shutterstock.com

Nyomtatás: Innovariant Nyomdaipari Kft. // www.innovariant.hu // **Ügyvezető:** Drágán György
Kiadványszerkesztés, grafikai tervezés: 3 Mangó - Grafikai szupport // www.3mango.hu

Megrendelhető: www.bellagirlmagazin.hu

ISSN 2630-8991

köszöntő // 3

a Mennyei Király leánya
és a hangszerek királynője // 4

ki vagyok én igazán? // 5

legyél Te is napraforgó! // 8

mindennapi kegyelmem // 9

mit engedsz be? mit mondasz ki? // 10

hát... itt vagyok. végre. // 12

miért várj a szexszel? // 14

ösztönöktől vezérelve // 18

el kell mondanunk // 20

lelki anyaság // 22

nagyobb Ő - ÉRTÉKMOZAIK // 25

„a cölibátus az életemre tört.” // 28

köszönöm a visszajelzést! // 29

“addig örülj, amíg fiatal vagy...!”? // 31

mozgásformák személyiségre szabva // 33

százszorszépépek // 35

rólunk mondták // 36

Kurátor: Tóth-Surányi Nikoletta

📍 Székhely: 1202 Budapest, Klapka utca 104. Fsz.1. // ☎ +36302424890 // ✉ hello@bellagirlmagazin.hu // 🌐 www.bellagirlmagazin.hu
Adószám: 18732694-1-13 // Cégjegyzékszám: 13010003726

Hirdetéssel kapcsolatos információ: Tóth-Surányi Nikoletta // ✉ hello@bellagirlmagazin.hu

Utánnomás és egyéb jogok: kizárólag a kiadó, az Igaz Női Értékekért Alapítvány írásos engedélyével!
Copyright 2018 by Bella Girl

Helló, kedves Bella-lány!



"Ember tervez, Isten végez", ebben az évben oly sokszor ismételttem magamban ezt a mondatot, és ha jól sejtem, ezzel nem vagyok egyedül. Elsősorban a koronavírus-járvány, de családi okok miatt is a 2020-as évi terveim nagy részét el kellett engednem. Pedig 2019-ben olyan boldog voltam, amikor megfogalmaztam magamban, és el is határoztam bizonyos dolgokat. Majd pikk-pakk semmivé tudnak válni ezek a tervek.

nem olyan jó. Sajnos van, hogy ezt én is elhiszem, de ilyenkor a magazin más-más témájú cikke megerősít és segít. Szívesen olvasnék arról cikket, hogy egy keresztény lánynak hogyan illik öltözködni, mit ne mutasson meg magából, mire figyeljen oda.

A gyülekezetben a lányok között mindenképpen ajánlani fogom a Bella Girlt, mert mindenkinek van legalább egy olyan cikk, ami segíthet az adott élethelyzetében.

Köszönöm, hogy leírhattam a gondolataimat! Imádkozom a munkájukért!"

Lidia

"Hálásan köszönöm, hogy az ifjúkori értékekre helyezitek a hangsúlyt a kiadványotokban, bár én magam nem a fiatal korosztály vagyok már, jó szívvel és örömmel olvasom el a kiadványotokat. 4 Mózes áldását kívánom rátok és munkátokra!"

Tünde

Isten oly sokszor megmutatta nekem, hogy az Ő céljai és tervei nem mindig egyeznek az enyéimmel, de az Ő időzítése mindig tökéletes.

Az imanaplómban visszalapozva április 24-hez Spurgeon Isten ígéreteinek tárháza című könyvében az alábbi Igét olvastam, amely szíven talált, s azonnal megkaptam Istentől a magazin jövőjével kapcsolatos kérdéseimre a választ:

"Hozzátok be a raktárba az egész tizedet, hadd legyen eleség a házámban, és így tegyetek próbára engem- mondja a Seregek Ura. Meglátjátok, hogy megnyitom az ég csatornáit, és bőségesen áldást árasztok rátok."

(Mal. 3, 10.)

Beköszöntött a nyár, s már tisztán láttam, hogy a következő kiadvány megjelenéséhez szükséges költségeket nem tudja az alapítvány megfinanszírozni. Bizva Isten ígéretében, az önkéntes csapattal készítettünk egy pár perces adománygyűjtő videót. Bár még tavasszal megígérte, de álmomban sem merem volna gondolni, hogy miután elküldtem a Bella Girl megrendelőknél levélben, és a magazin Facebook oldalán is közzétettem a videót, néhány nap után már az alapítványunk bankszámlájára megérkezik a szükséges összeg! Isten HŰSÉGES, MINDIG betartja az ígétét! Elmondhatatlanul boldog voltam, de azt is beláttam, hogy bőven van hova fejlődnom még a bizalom terén.

El is határoztam, hogy a legnagyobb tervem az az, hogy megtanuljak Istenben bízni, s elhinni azt, hogy **"az Isten szeretőknek minden a javukra válik."**

(Róm 8,28)

Erre biztatlak Téged is kedves Olvasó, s arra, hogy miközben ennek a hatalmas szeretettel Neked készített kiadványnak a cikkeket olvasod, nyisd meg a szívedet egy imával Jézus előtt! A Bella Girl csapatával a legfőbb vágyunk, hogy a magazint olvasva megtapasztald Isten feltétel nélküli szeretetét, és felismerd Isten életedre vonatkozó tervét!

Áldott olvasást kívánok!

Szeretettel,
Niki



Őszintén szólva sokszor kerültem a teljes elkeseredés és reményvesztettség állapot közelébe, de ilyenkor mindig érkezett valakitől szóban vagy levélben egy bátorítás, melyektől erőre kaptam.

Kedves Kinga, Lídia, Tünde és Mindannyian, akik biztató soraitokkal bearanyoztátok a napjaimat: KÖSZÖNÖM!

"Gratulálok a fáradhatatlan munkához, az "eltökélt szívű" hozzáálláshoz, amit a Bella Girl kapcsán látok." H. Kinga, lányos édesanyja

"Örülök, hogy megtaláltam ezt a magazint, mert sokat segít a mindennapjaimban. Az osztályban lévő lányok világi gondolkodásúak, s van, hogy kinéznek, ha nem csatlakozom hozzájuk bizonyos dolgokban. A média sem a keresztény gondolkodást részesíti előnyben. Van egy szépségideál, amit mindenki követni akar, aki pedig nem olyan, az elvileg

a Mennyei Király leánya és a hangszerek királynője

Nem vagyok benne biztos, hogy mindenkinek egyértelmű a „hangszerek királynője” kifejezés.

Nos, az orgonát szokták így hívni hatalmas mérete és fenségessége miatt.

Remélem, kitaláltátok, hogy az orgona az a hangszer, amelyen játszok néhány éve...

Miért pont orgona? Különös történet. Kicsi koromtól kezdve jártam zeneiskolába, de először furulyázni kezdtem. Egyáltalán nem terveztem másik hangszerre váltani. Egyszer viszont megkérdezte tőlem a nagybátyám felesége (mindketten református lelkészek), hogy miért nem megyek el református kántorképzőbe, ha már zenét tanulok. Az lényegében egy intenzív, háromhetes zenei tábor nyáron, ahol kántorokat képeznek. Megtetszett az ötlet, így tizenkét évesen elmentem a református kántorképzőbe, Pápára. Teljesen elvarázsolt az a zenei világ, bár elsőre nem minden ment simán. Elkezdtem harmóniumon tanulni, és azzal együtt a többi tantárgyat is, mint például karvezetést. Már hat éve járok vissza nyaranta. Nagyon hálás vagyok Istennek, mert adott egy magántanárt,

aki rendkívül nagy tudású, kedves, akit nagyon szeretek, és aki folyamatosan inspirál a fejlődésben. És természetesen hozzá kell tenni, hogy a szüleim támogatása nélkül sem valósulhatott volna mindez meg.

Szeretnék veletek néhány személyes tapasztalatot is megosztani az orgonálással kapcsolatban. A legnehezebb talán a gyakorlás kivitelezése, hiszen az embernek általában nincs a lakásában egy orgona. Ebből még az a nehézség is adódik, hogy alkalmazkodni kell ahhoz az orgonához, amin éppen játszom, mivel minden hangszer más. Jó oldala is van persze a dolognak. Óriási élmény megtanulni egy-egy darabot, és ha összeáll a teljes zenemű, fantasztikus érzés eljátszani az elejétől a végéig pedállal. Akkor minden porcikám zenél, pontosan lüktet bennem a ritmus, előre hallom a dallamot...

Mégis azt szeretem a legjobban, amikor Isten dicsőségére játszhatok. Ezt is meglepő módon készítette elő nekem az Úr. A református gyülekezet, ahova járunk, egy évre kántor nélkül maradt. Sürgősen keríteni kellett valakit, és megkértek, hogy orgonáljak vasárnaponként, ha már úgymint többször kántorképzőn és tudok valamennyire játszani. Hát, bedobtak a mélyvízbe... Eleinte

egyáltalán nem volt könnyű orgonán kísérni a gyülekezet énekletét, de egyre jobban belejöttem. Ez három éve történt. Azóta visszajött a másik kántor, és beosztjuk egymás között a szolgálatot. Számomra Isten dicsőségére végzett szolgálat, hogy orgonálhatok a templomban, és nagyon hálás vagyok ezért, mert igazán hozzám illő feladat. Az emberek általában nagyon elcsodálkoznak azon, hogy tudok orgonán játszani, dicsérnek, milyen ügyes vagyok, pedig Isten adta a tehetségemet, Övé a dicsőség érte.





szerző: Gyémánt Tímea

ki vagyok én igazán?

Ki vagyok én? Mennyit érek? Érek-e egyáltalán valamit? Ezt ki határozza meg? Kinek a szemében érek sokat? Kinek a szemében keveset? Kiben bízhatok? Hova fordulhatok? Ki szeret engem úgy, ahogy vagyok? Egyáltalán így szerethető vagyok? Miben kell változnom? Mit kell elfogadnom? Miért lettem ilyenek teremtve? Mi a célja az életemnek? Ki, mi, merre, mikor, hogyan...? És nem melleleg, hol kapom meg ezekre a kérdésekre a választ?

Eltűnődöttél-e már valaha is az életedben azon, hogy az agyad milyen csodálatos szerv? Képes vagy töménytelen információt beletuszkolni, hosszú, bonyolult verseket bemagolni, szorzótáblát megjegyezni, a naponta fel sem tűnő ösztönös tanulási folyamatokról pedig már ne is beszéljünk! Elég csak rácsodálkozni egy kisbabára, aki óráról órára szívja magába a környezetéből kapott információkat, hogy egyszer majd felnőtté érett emberként megállva, megtalálva a helyét el tudjon igazodni probléma nélkül ebben a bonyolult rendszerben. Veled is előfordult már, hogy csak ülsz a tanórán, elkalandoznak a gondolataid, és teljesen máshol kötsz ki, mint amiről szólna az adott

óra tananyaga? Én bevallom, iskolás koromban ez gyakran megesett velem, sőt mostanság is. Ilyenkor az emberben sok-sok kérdés felmerül... és van, amikor ezekre a kérdésekre nem is tudjuk olyan egyszerűen megadni a választ. A tankönyvekben nem olvassuk ki a megoldókulcsból, és a padtársunk sem tudna érdemleges választ adni nekünk... ha egyáltalán lenne merszünk tőle megkérdezni, hogy ő mit gondol néhány komolyabb témáról. Arról például, hogy kik is vagyunk mi, emberek. Melyik úton kell haladnunk? Ki ad nekünk megnyugvást, és ki az, akiben bízhatunk? Erre az útra hívlak most téged!

A Bella Girl korábbi újságcikkeiben már olvashattál a múltamról. Ha esetleg még nincsenek meg az előző számok, biztatlak, hogy szerezd be őket, de addig is elárulom, hogy ami a helyes önértékelést illeti, én fiatalabb koromban ezen a területen nagyon a béka feneke alatt voltam! Akárhogy is próbáltam megtalálni a helyem a nagyvilágban, nem sikerült a nyomára bukkannom. Az igazi életcélokat és az egészséges önértékeléshez vezető utat kerestem, de nem találtam. Egy torz képem volt magamról, és túlságosan is érdekelt, hogy ki mit gondolt rólam. Azt hittem, hogy az értékeimet az szabja meg, hogy kinek a szemében mekkora szépséggel

és intelligenciával bírok, ebből kifolyólag pedig elkezdtem teljesítményorientált diák lenni. Az azonban, hogy mindenképp a legjobb akartam lenni, nem abból adódott, hogy magamnak bizonyítsak, hanem elsősorban másoknak. Meg akartam mutatni a környezetemnek, hogy igenis értékes és szerethető vagyok, mert a teljesítményem kimagasló. A problémák igazán csak akkor kezdődtek, amikor a helyes testkép gondolatai helyett a vékony, modell alkat után való sóvárgás lepte el az elmémet. Egyre fontosabbá vált, hogy alacsonyan tartsam a súlyomat, mert csak így fogadnak el az emberek – gondoltam magamban. Elkezdtem kevesebbet enni, ekkor léptem a gimnázium első osztályába, ahol pedig egy idő után a sok stressz és tanulás hatására, na és persze az azt megelőző ételmegvonások miatt, egyre gyakrabban törtek rám falási rohamok. Mondanom sem kell, egy tini lány hormonális változásai és a sok-sok bevitt extra kalória meghozta a nem várt eredményt: 10 kiló plusz súly csúszott fel rám egy tanév alatt! Elkecserekedtem, majd megjelent az életemben a bulímia, azaz az önhánytatás. Isten óvjon meg téged ettől a betegségtől, de ha érdekel, hogy mekkora lelki és testi pusztítást tud okozni ez az „elmezavar”,



szerezd be a BellaGirl legelső számát, ott részletesen olvashatsz a harcomról! Az étkezési zavarok mellett később más területeken is megnyilvánult a helyes önképem hiánya: vad bulikban, felelőtlen testi kapcsolatokban, alkohol-, és drogfogyasztásban is. Elképzelheted, hogy mennyire nem tiszteltem magam, és sehol sem találtam választ a fejemben cikázó kérdésekre! Ma már, 31 évesen egyértelműen látom, hogy az ilyen zsákutcákba vezető próbálkozások mind arról árulkodnak, hogy nem vagyunk tisztában a saját értékeinkkel, és elkeseredésünkben a legrosszabb helyeken keressük a válaszokat. Sok-sok év telt el az életemből hasztalan bolyongással, mire megtaláltam az igazi kapaszkodót ebben a kaotikus világban: Jézus Krisztust. 2015-ben, amikor 26 éves voltam, egy fiatal evangelizáló csoport hívott meg a gyülekezetébe, ahol először érintett meg igazán Isten szeretete. Itt megváltozott az életem. Azóta az Úrral járok, ami persze nem jelenti azt, hogy ez az út mindig zökkenőmentes. Az élet egy nagy tanulópálya, de ha a helyes alapra építjük az életünket, nem vallhatunk kudarcot. Személy szerint az én legfontosabb „tankönyvem” a Biblia, amelyben arra is választ kapunk, hogy kik vagyunk valójában, ez pedig egy központi téma, amivel foglalkoznunk kell ahhoz, hogy igazán boldog és kiegyensúlyozott életet élhessünk.

Ki vagyok én igazán? Nem egy híres topmodell. Nem egy okos zseni. Nem olyan személy, akit mindenki csodál. Ezt már tudom. Több, mint negyed évszázad kellett, amire eljutottam arra a felismerésre, hogy nem mások véleménye határozza meg az én értékemet. Ma már tudom, hogy a valódi helyes önismeret feltétele, hogy olyanakként lássam önmagam, amilyenek az én szerető Istenem lát engem. Kérlek, olvasd ezt el hangosan még egyszer, mélyen beültetve e szavakat a lelkedbe, szívedbe és elmédbe: **a valódi önismeret feltétele, hogy olyanakként lássam önmagam, amilyenek az én szerető Istenem lát engem.** Nem olyanakként, amilyenek az iskolatársak. Nem olyanakként, amilyenek a tanáraink.

Nem olyanakként, amilyenek a családom, hanem olyanakként, amilyenek az én Úram lát engem. Igen, tudom, most következik a legfontosabb kérdés: milyenek lát engem Isten? Erre egy frappáns választ nem lehet egy mondatba összesűriteni, de tarts velem, ássuk bele magunkat a Szentírásba, ahol sok-sok kijelentést kapunk arról, hogy kik is vagyunk mi Krisztusban, aki meghalt értünk, hogy nekünk igazi, örömteljes életünk lehessen!

Írásom következő részében megmutatok néhány bibliai idézetet, amibe érdemes belekapaszkodnunk, hogy kialakítsuk magunkban a megfelelő önképet. Jöjjön a kedvencem, amelynek olvasása minden egyes alkalommal felpezsdíti a lelkem: *„Titeket is életre keltett, akik halottak voltatok vétkeitek és bűneitek miatt, amelyekben egykor éltetek e világ életmódja szerint; igazodva a levegő birodalmának fejedelméhez, ahhoz a lélekhez, amely most az engedetlenség fiaiban működik. Egykor mi is mindnyájan közöttük éltünk testünk kívánságaival, követtük a test és az érzékek hajlamait, és a harag fiai voltunk természetünkkel fogva, éppen úgy, mint a többiek. De Isten, gazdag lévén irgalomban, az ő nagy szeretetéért, amellyel minket szeretett, hogy minket is, akik halottak voltunk a vétkek miatt, életre keltett Krisztussal együtt – kegyelemből van üdvösségetek! – és vele együtt feltámasztott, és a mennyei világba ültetett Krisztus Jézusban, hogy megmutassa az eljövendő világban kegyelmének mérhetetlen gazdagságát irántunk való jóságából Krisztus Jézusban. Hiszen kegyelemből van üdvösségetek hit által, és ez nem tőletek van: Isten ajándéka; nem cselekedetekért, hogy senki se dicsekedjék. Mert az ő alkotása vagyunk, akiket Krisztus Jézusban jó cselekedetekre teremtett, amelyeket előre elkészített Isten, hogy azok szerint éljünk.”*

(Efézus 2:1-10)

Ebben a részben az Ige nagyon sok segítséget ad nekünk ahhoz, hogy lássuk, kik is vagyunk valójában. Olvassuk el

többször ezt a részt! Mit mond nekünk a Biblia? A következő nagy igazságokat: életre vagyunk keltve, üdvösségünk van, azaz megszabadultunk a bűn rabságából, a mennyei világba, Isten mellé vagyunk ültetve, s az Úr felénk való jósága hatalmas kegyelem által mutatkozik meg! Az Ő alkotása vagyunk! Jó cselekedetekre teremtett minket a Mennyei Apánk, amiket előre el is készített, hogy azok szerint éljünk! Húha, ezek izgalmas kijelentések! Érzed, ahogy ennek tanulmányozása közben lelkileg feltöltödsz és boldogság-pillangók kezdenek repkedni a hasadban? Igen, Isten valóban így tekint ránk! Már fogantatásunk előtt megtervezett minket! Sosem hagy magunkra, célja van velünk! Menjünk tovább az olvasásban, ássunk még mélyebbre:

„Aki pedig befogadták (Jézust), azoknak hatalmat adott arra, hogy Isten gyermekeivé legyenek; mindazoknak, akik hisznek az Ő nevében, akik nem vérből, sem a test, sem a férfi akaratából, hanem Istentől születtek.”

(János 1:12-13)

„Nincsen azért most már semmiféle kárhóztató ítélet azok ellen, akik Krisztus Jézusban vannak, mert az élet Lelkének törvénye megszabadított téged Krisztus Jézusban a bűn és a halál törvényétől.”

(Róma 8:1-2)

„Ti azonban választott nemzetiség, királyi papság, szent nemzet vagytok, Isten tulajdonba vett népe, hogy hirdessétek nagy tetteit annak, aki a sötétségből az Ő csodálatos világosságára hívott el titeket.”

(1. Péter 2:9)

Mit is ígér nekünk Isten? Hogyan néz ránk? Hogyan találhatunk rá Krisztusban valódi énünkre? Ezek az igesorok (és még számtalan sok a Bibliában!) megmutatják nekünk, hogy Krisztus által új életünk van: egy igazán boldog életünk. A sötétségből a világosságra jutottunk. Fontosak vagyunk az Úrnak. Terve van velük.

Kedves Bella Girl olvasó, mi Isten királylányai vagyunk, ne felejtjük el! Ha te is hiszel Jézus Krisztusban, beismered és megbánod bűneidet, és elfogadod az Ő kereszten meghozott áldozatát személyesen teéted, akkor új ember vagy, mennyei állampolgár vagy! Ezt az Ige mondja, ami pedig Isten Szellemétől született! Ebbe kapaszkodj hát, ne a szupersztáros magazinokban olvasottakba!

Isten mondja meg, hogy ki is vagy valójában, nem az aktuális trendek!

Az Úr gyermeke vagy, akinek gondja van rád! Hajad szála is számon van tartva, minden lépésedet védelem övezi! Ha Isten gyermekévé lettél, nincs többé semmiféle kárhóztató ítélet ellened, engedd el hát az önvádat és a szégyenérzetet! A bűn és halál ereje már nem uralkodik feletted, a Megváltó vére teljesen megtisztított, és örök élettel ajándékozott meg!

Szabad vagy! Szép vagy! Értékes vagy!

Arra születted, hogy hirdesd az Úr nagy tetteit, és hatalmas szeretetét tovább add! Ne igazodj ennek a világnak az elvárásaihoz! Ne engedd, hogy a sötétség megrémítsen vagy hamis önképpel nyomást helyezzen a lelkedre!

Erre figyelmeztet a következő ige is: *„A tolvaj csak azért jön, hogy lopjon, öljön és pusztítson; én azért jöttem, hogy életük legyen, sőt bőségben éljenek.”* (Róma 8:1-2)

Ráadásul Isten már a Biblia legelső fejezetében, a Teremtés könyvében is elmondja nekünk, hogy a saját képmására alkotott minket, érdemes tehát ezt is feleleveníteni, ha a helyes önképet akarjuk kialakítani magunkról:

„Megteremtette Isten az embert a maga képmására, Isten képmására teremtette, férfivá és nővé teremtette őket. Azután megáldotta őket Isten...”

(1. Mózes 1: 27-28a)

Ki ismeri jobban az alkotás értékét és célját, mint maga az alkotó? Ne féljünk hát megkérdezni a mi Alkotónkat, a Mennyei Édesapánkat azzal kapcsolatban, hogy Ő hogyan lát minket! A szívünkben fogjuk érezni a szeretetteljes választ, és a Bibliát lapozgatva is sok-sok támaszra találunk!

Nekem az Úr segített, hogy helyreálljon a helyes önértékelésem. Nem látok más utat, pedig nekem elhíheted, sok-sok próbálkozásom volt az élet különböző területein, ahol reményt és vigaszt próbáltam keresni! Tanulj hát az én leckémből, és térj rá arra az útra, amely az igazi helyes önképet fogja megadni neked! Ez pedig Krisztus ajándéka, aki által a valódi énünket fedezhetjük fel. Mert értékesek vagyunk, és szeretve vagyunk. Isten által biztosan, méghozzá feltétel nélkül, hiszen Ő teremtett. Téged is, és engem is. Áldjon az Úr!



i



GYÉMÁNT TÍMEA

Mindig is szerettem olvasni és fogalmazni, és különösen szívemen viselem a mai tinilányok sorsát. Írásaimmal értékes és izgalmas pillanatokkal szeretném megajándékozni az olvasókat. Küldetésem, hogy a lányok felismerjék az igazi értékeket, melyek segíthetnek eligazodni a mindennapi élet izgalmas és kihívásokkal teli útjain.

NÉVJEGY

szerző: Matusik Mircsi

legyél Te is napraforgó!

Van valami furcsa rajongásom a napraforgók iránt: tetszik bennük, hogy szép nagyok, gyönyörű sárgák, megállnak önmagukban, erősek. Még a napraforgó emoji is tök jól néz ki:



Fogalmam sincs, honnan jött, de újra és újra észreveszem ezt a motívumot, sőt a saját Facebook-közösségemben még azt is elterjesztettem, hogy ha valaki valami jót posztol vagy kommentel, akkor napraforgó emoji-val lehet jutalmazni.

Elgondolkoztam, hogy miért jelent olyan sokat nekem ez a virág. Persze, szép sárga és az ember jókedvre derül tőle, meg nagy, erőt sugárzó növény. De ennél sokkal több van benne. A neve szerint ez egy olyan virág, ami a nap felé fordul, és ez az, amit eltanulhatunk tőle.

Nem számít neki, milyenek a körülmények, az éltető nap felé fordul. A saját életünkre lefordítva számomra ez azt jelenti, hogy keressük azt a pozitívumot, ami erőt, reményt ad, ami táplál, nem számít, miben vagyunk éppen. Keresztényként Isten az, akire nézhetünk, és azt hiszem, hogy ha Ő már megvan, akkor sokkal könnyebb napsugarakat keresni.

Minden helyzetben vannak dolgok, amik reményt adnak, amiket értékelni lehet. Ha

még nem olvastad Eleanor H. Portertől Az élet játéka című könyvet, akkor szeretettel ajánlom a figyelmedbe. Egy Pollyanna nevű lányról szól, aki sok nehézségen ment keresztül, de az apukája tanította neki egy játékot, és ez segít neki a legsötétebb, legszomorúbb pillanatokban is. A játék lényege, hogy minden szituációban kell találnia valami jót. Azt hiszem, valami ilyesmirtől szól, ha mi is napraforgóként viselkedünk.

Akármi is a helyzet, tedd meg a tőled telhető, és amikor már nincs mit tenni, igazából akkor is van: a látásmódodon mindig tudsz változni. Válaszd azt, hogy a jót keresed, a reményt keresed, a lehetőségeket keresed!

Akár el is kezdheted játszani Pollyanna játékát – legyél te is napraforgó!

Egy verssel búcsúzom az egyik kedvenc költőm, Rupí Kaur tollából, ami kicsit más szavakkal, de ugyanezt mondja:

*bár tudják
hogy nem lesznek itt sokáig
mégis az életet választják
a legfényesebb életet
- napraforgók*

(Rupí Kaur napraforgók című versét Kamper Gergely fordításában idéztem)



i



MATUSKA MIRCSI

Coach vagyok, teológus, lányok és nők bátorítója, a férjem felesége. Szeretek gördeszkázni, Istenről és az élet nagy kérdéseiről beszélgetni. Nagyon fontos számomra, hogy a nők felszabaduljanak a sztereotípiák alól, így elég sokat foglalkozom ezzel a témával, és magam is igyekszem ledönteni a falakat.

🌐 www.mirscicoach.com

szerző: Bugovicsné Géczy Ráhel

mindennapi kegyelemem

"Szeret az Úr, azért nincs még végünk, mert nem fogyott el irgalma: minden reggel megújul. Nagy a te hűséged!"

(Jeremiás siralmi 3, 22-23)



Lehet, nem én vagyok az egyetlen, akiben mocorog a kérdés: mit jelent, hogy Isten kegyelme felém minden nap megújul. Minden nap. Hát olyan hűtlen, olyan esendő lennék én, hogy minden nap kegyelemre szorulok? Nem úgy van, hogy az ember az elején még többet bukdácsol, de aztán bejön az Istennek tetsző élet élésébe, és már nem szorul irgalomra minden nap, csak mondjuk hetente, s ha ügyesebb egy kicsit, már csak havonta bukik el?

Olyan végtelenül nagy kísértés – számomra legalábbis – behelyezkedni abba a tévképbe, hogy mivel már évek óta Isten gyermekeként élek, nem követek el a társadalom szemében durva bűnöket, ezért már révbé értem. Azon túl, hogy azt éreztem: a tőle jövő erőre szükségem van a mindennapokhoz, nem igazán tudtam a bűnbánat szükségességével és Isten minden nap megújuló kegyelmének gondolatával mit kezdeni. Egészen addig, amíg egy este nem mondott nekem személyesen valamit ezzel kapcsolatban az Atya.

Nem lopsz, nem hazudsz, nem vagy kárörvendő, még csak nem is kívánsz másnak rosszat. De hűtlenebb vagy mindenkinél. A férjedet talán hűségesen szereted és tiszteled. De rólam minden nap feledkezel. Sőt, eszedbe sem jutok minden nap. Napokra, hetekre elhagysz engem, ha úgy érzed (!), egyenes

mederben folyik az életed, és ha éppen nincs panaszod vagy kérésed. A nehéz helyzetekben hozzám fordulsz ugyan, de a szabadításom felett való örömd és hálaadásod nem tart soká. Ha pedig újra szorongatások között találsz magad, olyan kétségbeesetten és hitetlenül kiáltasz fel, mint aki teljesen megfélemedezett arról, hogy én minden helyzet fölött Úr vagyok, és én voltam, aki korábban is megtartottalak. A te életedben megannyi ponton léptem közbe szabadításommal, szívednek kívánsága sosem maradt pusztán vágyálmod előttem. Mindezek ellenére hűtlenebb vagy mindenkinél. Hát ezért kell neked az én kegyelemem minden reggel.

Kemény szavak voltak ezek, ha hiú lennék, talán meg is sértődnék rajta. De ahogy mondta őket... úgy tényleg csak az Isten tud szeretni. Helyre rakott. Mennyire szeret engem ez az Isten, aki

nemcsak hetvenszer hétszer bocsátott már meg nekem, de most már tudom, látom: 10121-szer újította meg felém kegyelmét. (Kiszámoltam, tényleg ennyiszor indulhattam tiszta lappal életem reggelein.)

Talán itt az ideje összeszednem azt a számtalan történetet az életemből, amelyben Atyám végtelen hatalma és szeretete nyilvánult meg felém. Nem akarok hűtlen lenni. És olyan sem, aki azért süllyed bele újra és újra az aggodalmaiba, mert pusztán elfelejti, mit tett vele az Isten.

Eldöntöttem: Nem leszek hűtlen tovább, és nem feledkezem meg, Atyám, szabadításodról és jóindulatodról felém! Te miben élsz meg mindennapi szükségéget? Miért újul meg Isten kegyelme minden reggel feléd?



i



BUGOVICSNÉ GÉCZY RÁHEL

Bugovicsné Géczy Ráhel vagyok, örök kereső, kegyelemre szoruló. Egész életemet átfogó feladatom: szeretni a körülöttem élőket. A könnyen és kevésbé könnyen szerethetőket, az engem bátorítókat és elutasítókat egyaránt úgy, ahogyan Jézus szeret bennünket. A tökéletes minta adott, innentől már rajtam múlik. Ezen az úton segítenek engem a BugoFicsúrok, avagy a férjem, a kisfiam és a kislányom.

▶ YouTube-on is megtalálász Bugovics Ráhel néven.

NÉVJEGY

mit engedsz be? mit mondasz ki?

„Ú, de hülye vagyok!”, vagy „Azta, én egy rakás szerencsétlenség vagyok!”, vagy „Ilyen idiotát!” fogjuk a fejünket, dühösen szidjuk magunkat és mérgelődünk a hibán, amit ejtettünk. Ismerős a helyzet?

Szerintem mindannyian naponta kerülünk ilyen szituációkba, hiszen egyikőnk sem tökéletes. Én például nagyjából havonta elhagyok valamit, s mikor rájövök, hogy egy újabb ruhámat, cuccomat avagy hivatalos dokumentumomat szippantotta be a fekete lyuk, akkor kiakadok. És akkor jön önmagam hibáztatása, korholása, lehordása.

Persze, én vagyok a hibás, és nekem is kell helyrehoznom a dolgokat, de szükséges mindez? Miért kell negatív jelzőkkel bántanom magam? Hiszen ezekkel a szavakkal nem oldok meg semmit, nem jutok előre. Egy évvel ezelőttig naponta illettem magamat negatív jelzőkkel, mígnem egyszer a barátnőm december vége felé felhívta erre a figyelmem. A januárt már egy új kihívással kezdtem: elkezdtem figyelni, hogy mit mondok ki egy nap, milyen szavakkal jellemzem önmagam és mi az, amit beengedek a szívembe. Elhiszem, hogy selejt vagyok, szerencsétlen és dagi, aki nem elég okos, szép, vicces stb. ahhoz, hogy... és itt aztán végtelenségig folytathatnám a sort. Sejtésem szerint te is tudnád folytatni pár jelzővel. Vagy amikor olyan helyzetbe kerülök, és a fejemben

megindul a bántó szavak áradata, akkor megálljt parancsolok neki. Elöttem a lehetőség! Miért ilyen fontos ez? Mindenki így beszél, nem?

Először is szerintem fontos azt látnunk és tudatosítanunk, hogy egy elrontott helyzetben nem mi magunk vagyunk a kész szerencsétlenség. Egy gyengén sikerült dolgozat nem Te vagy. Az a te teljesítményed, a tudásod akkori szintje. De nem az határoz meg, nem a jegy adja az értéked. Egy rosszul sikerült prezentáció, egy borzalmas állásinterjú vagy vizsga nem Te vagy. Az csak egy pillanatnyi kép, egy darabka belőled. És ennek a jelenlegi teljesítménynek ezerféle oka lehet, amiket ismerünk is, de mégis sokszor szeretünk másra mutogatni vagy homokba dugni a fejünket. A kutya megette a dolgozatomat... Ismerős, igaz?

*Az egészséges önismerethez, énképhez
muszáj tisztában lennünk
a kudarcainkkal is.*

De meg kell értenünk azt is, hogy a helyzet nem az, hogy „Ú, de hülye vagyok”, hanem az, hogy „oké, ezt most elrontottam”. És igenis van különbség a kettő között. Mert az egyik mondattal önmagunkat húzzuk le, még akkor is, ha csak reflexszerűen, megszokásból tesszük, míg a másikkal azt ismerjük be, hogy hibáztunk. Hogy valamit ki kell javítanunk.

A Biblia is szól a beszédéről, a szív és a száj kapcsolatáról. Számomra olyan kedves igék ezek és annyira hálás vagyok, hogy Isten ennyire soktémáról beszél nekünk, életünk minden területébe szeretne bekapcsolódni, segíteni, irányt mutatni. Viszont az említett igék előtt szeretnék még veled valamiről közösen elgondolkodni:



Ha Isten szeret bennünket, engem és téged - amit már számtalanszor megmutatott, bebizonyított szóban és tettekben -, akkor mi miért nem tudjuk szeretni önmagunkat? Mi miért nem tiszteljük magunkat, mint az Úristen csodálatos teremtményeit annyira, hogy nem mondunk magunkról lépten-nyomon negatív dolgokat? S most jöjjenek azok a bibliai igék, melyek kihangsúlyozzák a szavaink erejét. Először egy ószövetségi részről szeretnék veled beszélgetni, mégpedig a Példabeszédek 18. fejezetének 20. és 21. verséről.

„Amit mond az ember, annak a gyümölcséből fog jóllakni a teste, és amit a beszéde terem, azzal kell jóllaknia. Élet és halál van a nyelv hatalmában, amelyiket szereti az ember, annak a gyümölcsét eszi.”

Élet és halál van a nyelv hatalmában. Eléggé kemény mondat, de igaz. Képes vagy arra, hogy rombolj vagy építs a szavaiddal önmagadat és másokat. Figyelnünk kell arra, hogy mit mondunk ki, mert nem annyira jelentéktelen, mint amennyire mi azt gondoljuk. De nemcsak a szavainkra, a gondolatainkra, hanem a szívünkre is hangsúlyt kell fektetnünk. Erre az Úr Jézus figyelmeztet bennünket:

„A jó ember az ő szívének jó kincséből hoz elő jót; és a gonosz ember az ő szívének gonosz kincséből hoz elő gonoszt: mert a szívnek teljességéből szól az ő szája.”

(Lukács 6:45)

Egy másik fordításban ez így szól: „Mert amivel csordultig van a szív, azt szólja a száj.”

Milyen igaz, nem? Ha tele vagyunk keserőséggel, szomorúsággal vagy idegesek vagyunk, akkor az árad belőlünk, mint a vízfolyás, viszont ha szeretet lakik bennünk, öröm és békesség, akkor így és ezekről beszélünk. A kisgyerekeknél tapasztalhatjuk ezt leginkább, hiszen a felnőttek azért már megtanulják elrejtetni az érzéseiket.



Viszont a gyerekek még óhatatlanul kikotyognak mindent, ami a kis szívükben van.

Olyan jó, hogy Isten nem kárhoztat, nem vádol, nem húz le bennünket, sőt Ő fel akar bennünket építeni, ahogyan a Jeremiás 31:4-ben is ígéri. Ő azért jött a Földre, hogy életünk legyen, ahogyan a János 10:10-ben mondja. Vezetni szeretne bennünket, ha úgy van, rámutatni a hibára, a bűnre, hogy változtathassunk rajta, hogy közelebb kerülhessünk Hozzá. De mindig a javunkat akarja, hogy minden áldásunkra legyen. Miért dolgoznánk akkor ellene a szavainkkal? Miért engednénk, hogy ha csak rossz szokásból is, de a gondolatainkkal önmagunkat romboljuk és beengedve az ellenség lopjon tőlünk? Álljunk ellen ezeknek a helyzeteknek, figyeljünk a kimondott és kimondatlan szavainkra, és ha legközelebb elrontunk valamit, jusson eszünkbe: nem mi vagyunk a szörnyen borzalmas emberek, csak éppen rosszul sült el a dolog. Hajrá!

Sok szeretettel és hatalmas BellaGirl öleléssel:
Fannygirl

i



FANNYGIRL

Csatári Fanni vagyok, egyetemista. Szeretnék Isten „íródeákja” lenni, aki által minél több emberhez eljuthatnak a Mennyei Atyánk szerelmeslevelei.

NÉVJEGY



szerző: Ónodi Krisztina

hát... itt vagyok. végre.

Annyit menekültem már... miközben azt hittem, szabad vagyok. Büszkén hordtam a szégyent, ami belülről mardosott. Mosoly alá gyűrtem minden könnyemet. Dühös voltam, ha kezed tükröt tárt elém. Mindig is utáltam a tükröket.

De bárhová mentem, a nyomomban voltál. Nem akartam hallani, hogy mit suttogsz felém. Nem akartam látni szemeidben az életem. Nem akartam hagyni, hogy legyőzz. Pedig sohasem nyertem. Éreztem, hogy figyelsz. Annyiszor... Túl sok por lepte már azt a kilincset, túl sötét volt már az a szoba...

De te csak kopogtál. Egyre csak kopogtál. Néha már nem is hallottam. Annyira tele voltam magammal. De az üresség nem múlt el. Nem akartam tudomásul venni. De nem múlt el. Nem akartam azt az ürességet. Nem akartam a szégyent. De nem akartalak Téged sem. Mi lesz, ha kinyitom azt az ajtót és mindent elveszítetek? Mi lesz, ha mindent tönkretesz? Vagy ha megrémít a látvány és magamra hagysz? Nem bíztam benned. Fogalmam sem volt, hogy ki vagy. De nem volt elég bátorságom ahhoz, hogy esélyt adjak Neked arra, hogy bemutatkozz nekem. Volt egy szánalmas kis képmutató életem. Nem tudta senki, mit érzek legbelül. Nem tudta senki, milyen üres

vagyok. Nem ismert senki igazán. És én magam sem voltam már kíváncsi saját magamra. Voltam minden és mindenki minden és mindenki számára. De önmagam sohasem voltam. Mert azt sem tudtam, ki vagyok.

A napok teltek és nyugtalan voltam. Mindig tennem kellett valamit. Mindig mennem kellett valahová. Mindig beszélnem kellett valakivel. Mindig azt kellett mutatnom, hogy jól vagyok. Hogy átlagos vagyok. Nehogy feltörjön a kétségbeesés onnan, abból a bezárt, legbelsőbb szobából, hogy:

**NEM TUDOM, MIT TEGYEK!
NEM TUDOM, HOVÁ TARTOK!
EGYEDÜL VAGYOK.
VALAMI NINCS RENDBEN.
NEM VAGYOK ÁTLAGOS,
MINDIG KILÓGOK A SORBÓL.
NEM TUDOM, KI VAGYOK...**

És elnyomtam magamban. „Erős, maradj erős! Ez normális. Senki sincs rendben. De nem kell, hogy tudják. Hagyd már abba a nyafogást!” – mondogattam magamnak, de semmit sem ért.

Összetörtél.

Úgy éreztem, nem maradt semmim, csak az a bezárt szoba. És a kopogásod. Elég. Legyőztél. Kinyitom. Fogalmam sincs, mi fog történni. De már úgymintegy. Magam vagyok. Hát... akkor... gyere be. Nézd csak meg, mit tettél velem! Ne vess csak ezen a nyomorult kis életem! Taposs a széttört darabokon! Kész káosz vagyok. Ha annyira akarsz, gyere! Mit is veszíthetek? Semmim sincs. Senki vagyok.

Az ajtó kinyílt. Nem neveltél. Hallottam a lépted. Béke volt lábnyomodban. És ragyogtál. Meghúztam magam a legtávolabbi sarokban. Csak zokogtam. De Te csak jöttél. Egyre közelebb.

Nem a piszkot figyelted. Nem érdekelt a bűz. A sötétség. A nyomor. Nem zavart a káosz, ami körbevett. Magad voltál a harmónia, a szentség, a tiszta ragyogás, a fény, az élet. Egyenesen rám néztél. Figyelmed rám irányult. Alig hittem el, de... TE töröttél velem. Őszintén. A szemedbe néztem, és egyből tudtam. Felfoghatatlan volt, de így volt, tudtam. Minden mozzanat, minden lépés, minden... egész lényed hiteles volt. És minél közelebb jöttél, annál jobban éreztem, mennyire szeretsz. Ki vagy Te?

És miért? Engem szeretni? Nem látod, hogy mi van itt? Nem látod, milyen az életem? Nem látod, hogy nézek ki? Nem látod, mennyire szálnalmas vagyok? Szégyellni való és szemét minden, ami itt van! De tekinteted válaszolt: „Nem. Elveszett vagy, látom. De itt vagyok.” Lehajoltál hozzám. Már alig bírtam elviselni ilyen mély, ilyen nagy, ilyen mérhetetlen szeretetet. Olyan volt, mint a szél, mint a víz, mint a napfény. Élet volt. Körbefogott, átkarolt, beburkolt, és teljesen átjárt, átmosott. Soha azelőtt nem éltem át ilyet. Soha senki sem szeretett így. Te nem csak, hogy szerettél engem. Te magad voltál és vagy a Szeretet számomra. Egész lényedből ez áradt.

És akkor... mikor beléptél hozzám, mint az Élet maga... akkor ébredtem csak rá igazán, hogy nem is éltem. Haldoklás, fuldoklás, rothadás volt az egész életem. Rád volt mindig is szükségem. És előled menekültem. Sohasem felejttem el azt a napot, amikor először beléptél hozzám. Amikor először láttalak, hallottalak, éreztelek.

Hát... most újra itt vagyok. Annyira szégyellem, hogy még most sem ismerlek igazán. Képes voltam megint menekülni. Képes voltam feledni a tekintetet, ami egyszer reményt adott. Képes voltam bezárni az ajtót. Köszönöm, hogy nem hagytad abba a kopogást. Hát... itt vagyok. Az ajtóban. Újra. Gyere be. Megint káosz van idebenn. Megint tartottam tőle, hogy miként fogadod majd. Még most sem bízom benned úgy, ahogy kellene. Kérlek, bocsáss meg.

Szeretnék... annyira szeretnék más lenni! Még inkább önmagam. De nem megy. Nélküled nem megy. Nem tudom, ki vagyok. De Te ismersz. Ott ragyog a szemedben, akárhányszor belenézek! Annyira... annyira elképesztő, hogy minden kudarcom ellenére is reményt látok a szemedben... ahogy rám nézel! Te vagy a remény számomra.

De annyi mindenben kell még változnom. Ne csak az életem része légy... azt akarom, hogy Te légy az életem! Mit is adhatnék az életedért cserébe, amit miattam ontottak ki? Mi is lehetne a válasz? Élet az életért. Nincs is másom. Semmit sem birtoklok. Csupán a szívem van. Csak én magam. Mi mást adhatnék, mi mással válaszolhatnék Neked?! Hát... itt vagyok. Jézus. Itt vagyok. Akarom, hogy itt maradj. Beszélj hozzám. Mesélj magadról. Mondd el, hogy kinek látsz. Ki vagyok neked? Mik a terveid?

Megismerni Téged... ez a legnagyobb dolog. És mégsem akarjuk. Amíg össze nem törtünk, nem akartuk. Köszönöm, hogy így szeretsz. Hogy önmagunktól is szabadabbá teszel. És ha beengedünk, életté leszel a számunkra. Reményké. Örömmé. Harmónia. Béke. Erő. Szeretet.

Jézus, minden vagy, ami csak élteti az embert! És mi csak rohanunk előled... haldokló szívvel. Köszönöm, hogy ott vagy a nyomunkban. Köszönöm a lépteid. Köszönöm a kopogásod minden egyes ajtónál. Köszönöm a reményt a szemeidben.

Köszönöm, hogy vagy. S mert vagy, én is vagyok. Az Élet vagy. A teljesség. Törj össze, hogy belássuk... hogy végre belássuk: üresen haldoklik a szívünk! ... Semmi – ez az ember nélküled. De semmivé lettél, hogy a teljesség lehess bennünk. Halált vállaltál, hogy élet lehess. És káoszt, hogy rendet teremts. Gyűlöltté lettél, hogy szeress. Hogy szeretet lehess: bennünk.

És nem vársz el semmit, csak hogy végre... végre őszinték legyünk. Önmagunkkal. Átlátsz minden álcán. Téged nem lehet becsapni. De magunkat... magunkat becsapjuk.

Te mégis kopogtatsz tovább...

Köszönöm, Jézus. Szívből köszönöm. Ámen.

„Nézd, itt állok az ajtód előtt, és kopogtatok! Aki meghallja a hangomat és beenged, annak a házába bemegyek, vele vacsorázok és ő velem.”

(Jelenések 3:20)



ÓNODI KRISZTINA

Az irodalom, a költészet, az írás mindig is közel állt hozzám. Egy-egy versben fellélegzem, mert azt is kifejezhetem így, amit máshogyan nem tudnék szavakba önteni. Folyton kutatom a mélyebb összefüggéseket, és szeretek rámutatni a dolgok lényegére. Szeretek őszintén és szívből írni. Elgondolkodtatni. Reményt adni. Bátorítani. Szépséget teremteni abból, ami bennem megszületett. Más szóval: értéket közvetíteni.



szerző: Gyémánt Tímea

miért várj a szexszel?

„Ki vagyok én? Drága Jézus! Ülök a tükörrel szemben. Kint nyugalom van, nyitott ablak, éjfél elmúlt. Figyelem magam, ismerkedek a látvánnyal. Nem olyan borzasztó, sőt, igazán szép karakterjegyeket vélek felfedezni. A nagy barna szemeim nem szorulnak sminkre, arcom sem púderezésre. Hajam hátra fonva, amely kiemeli az ugyanolyan gesztenyebarna színű tekintetem. Nem vagyok 100%-osan biztos az identitásomban. Túl sok dolog ért a 30 év alatt, azt hiszem, még nem gyógyult be minden...

Amióta veled vagyok Jézus, jobb. Egyre jobb. Egyre nyugodtabb és boldogabb az életem. Úgy érzem magam, mintha egy nagy ajándékosárban üldögélnék, csupa jó dologgal körülvéve. Ezek az évek a legszebb éveim. Akkor is, ha csak nemrég óta vagyok stabil. Jézus, Te soha nem engedted messzire Tőled. A szerelmed mindig visszahúzott. Egy férfi sem tudott igazán megkaparintani magának. Pedig próbálkoztak. A testemet megszerezték nehézség nélkül, mert akkor még nem ismertem az értékem nagyságát. Azt, hogy a véred folyt érte. A testemért. Amit 14 éven keresztül könnyű portékaként dobáltam egy kis szeretetet remélve. Többet soha...

Kémelem a tükört. Ha nem olcsó árucikk vagyok, akkor ki vagyok, Istenem? A szívembe érkezik a válasz: új teremtmény vagyok, a régi elmúlt! Elsírom magam. Térdre esek. Fáj, siratom a régi Timit. Ahogyan kizsákmányolta a gonosz. Szétcincálta, darabokra tépte. „Titeket is életre keltett, akik halottak voltatok vétkeitek és bűneitek miatt, amelyekben egykor éltetek a világ életmódja szerint.” (Efézus 2:1-2b)

Ki vagyok én, Istenem? A tükör megszólal: Isten harcosnője. És még ki? A tükör: szent szűz menyasszony! Valóban? Igen, az enyém vagy, én formáltalak anyád méhében! – így az Isten. Kérlek,

formáld át a szívem és gondolataim, hogy ezt kétely nélkül elhiggyem! Mert ha majd ezt teljes egészében megélem, na onnantól lesz „kösd fel a gatyád”, sátán! A perceid meg vannak számlálva!” (múltbeli írásom, 2019. 09. 01.)

Mai társadalmunkban a szexualitás már-már annyira hétköznapi kifejezéssé nőtte ki magát, hogy nem is nagyon csapja meg a fülünket, ha bárki a környezetünkben kiejti a hozzá kapcsolódó szavakat a száján. Jelentésének varázsa nem több olyan kifejezéseknél, mint például cipőfűző vagy körömrészelő. Sajnálatos, hogy ez történt, te pedig most minden bizonytalansággal azon gondolkodsz magadban,



.....

hogy mi köze van ennek a témának a fent idézett írásomhoz: nagyon is sok, kedves olvasó! Naplóbejegyzésemet azért osztottam meg veled, hogy betekinthes a felépülésem folyamatába. Egy olyan időszakba, amely a helytelen döntések következményeit próbálja feldolgozni. Egy törött szív, egy fáradt lélek, egy értéktelennek hitt test reménységre talált. Jézus Krisztus nélkül még mindig azt hinném, hogy nem vagyok több, mint egy játékszer. Pedig több vagyok, sokkal több. Ezt már tudom. Fiatalkoromban azonban nem tudtam. Nem vártam a szexszel, és sok-sok fájdalmat okoztak a döntéseim. Nehéz volt belőlük felépülni, de van remény: a mi Urunk. Az egyetlen lehetőség.

Miért várj a szexszel, kedves olvasó? Ha röviden meg akarom fogalmazni a választ, akkor azért, hogy ne járj úgy, ahogy én jártam. Hogy megkíméld magad a hatalmas szenvedésektől. Hogy a tisztaságod ne veszítsd el könnyelműen. Hogy annak tartogasd magad, aki igazán szeret és majd feleségül vesz téged. A világ nem ezt súgja? Az iskolatársaid talán már szexuális kapcsolatban élnek? Azt mondják, hogy nem nagy ügy, vagy épp cikiznek, hogy te még szűz vagy? Elárulom neked, **ha lehetne egy kívánságom a nőiességem területén, azt kívánnám, hogy visszakapjam ezt a hatalmas kincset. Megtartanám a férjemnek. De nincs második esélyem.** Neked viszont még meg lehet az első és

az egyetlen! Írásommal arra szeretnék figyelmeztetni, hogy tanulj mások hibáiból! Ha pedig már elbuktál ezen a téren, bánd meg teljes szívvel és indulj új lappal! **Krisztusnál van a kulcs a bűneid bocsánatára.** Ismered a bibliai történetet a házasságtörő asszonyról? Jézus ezt mondta neki: „*Én sem ítélek el téged, menj el, és mostantól fogva ne vétkezz!*”

(János 8:11)

Ez az egyik kedvenc részem az Igéből, s habár én nem házasságtörést követtem el, de a paráznaság is súlyos következményekkel jár az ember életében! A házasságon kívüli szexuális kapcsolat nem fog teljes örömet nyújtani, és Isten is óva int tőle!



Tudod, hogy mi a tízparancsolat 6. tétele? Ne paráználkodj, közvetlenül a „ne ölj” parancs után! Nem hiába kapott helyet itt ez a fontos téma! Jézus ezt az igei részt tovább is viszi, és kibővíti a problémát a tisztátalan gondolatok megfogalmazásával:

„Hallottátok, hogy megmondatott: „Ne paráználkodj! Én pedig azt mondom nektek: aki kívánsággal tekint egy asszonyra, már paráznaságot követett el vele szívében.”

(Máté 5:27-28)

Mit mond még Isten szava ezzel az égető témával kapcsolatban, amin érdemes elgondolkodni? Másik kedvelt részem: *„Kerüljétek a paráznaságot! Minden más bűn, amit elkövet az ember, kívül van a testen, de aki paráználkodik, a saját teste ellen vétkezik. Vagy nem tudjátok, hogy a testetek a bennetek levő Szentlélek temploma, akit Istentől kaptatok, és ezért nem a magatokéi vagytok? Mert áron vétettetek meg: dicsőítsétek tehát Istent testetekben!”*

(1.Korinthus 6:18-20)

Az Úr szeretné, hogy tisztán tartsuk magunkat, és még mielőtt azt hinnéd, hogy csak meg akar fosztani bennünket valami élvezetéstől, hadd idézzem fel neked még egyszer röviden az én múltamat: **nem volt számomra fontos a tisztaságom. Könnyen odaadtam magam másoknak. Felelőtlen voltam. Sok csalódás ért. Azt hittem, hogy meg kell tennem, pedig csak önmagamat pusztítottam vele.** A felépülés pedig hosszadalmas. Az emlékek. A fájdalmak. Higgy nekem, nem éri meg! Ahogy pedig feljebb olvastad, ha már megtörtént, akkor ettől a perctől értékeld át magad és mondd nemet a továbbiakban, ahogy én is teszem! **Ne add oda magad másnak, csak a férjednek! Legyen ez egy izgalmas próbatétel!** Meg fogod látni, ha olyan szemmel tekintesz magadra, ahogy a te Mennyei Édesapád tekint rád, a tisztaságodat hatalmas kincsként fogod megőrizni!

Az én múltampéldája mellett gondolkodjunk el most együtt azon is, amit a világban tapasztalunk! Az emberek nagy többsége él

szabados szexuális életet. A paráznaságot nem tekintik bűnnek. Nem várnak a szexszel. Isten figyelmeztetésének mellőzése azonban hatalmas, súlyos társadalmi problémákhoz vezetett, amelynek elismerése nem kérdés. A mai kor embere a régimódinak beállított „ne paráználkodj” törvényre fittyet hányva igent mond a szabad szexre, azonban ennyiben nem áll meg a történet: ahogy az Ige mondja és a világ is tanúsítja, a bűn bünt szül, pláne szexuális területen: mocskos, súlyos, fájdalmas bűnöket. Szerinted honnan ered a pornófüggőség? Az oly gyakori megcsalás, házasságtörés? Válás, az abból adódó egyszülős gyermekek nevelés, csonka családok? Apa-, anyakomplexussal küzdő személyek, akik nem láttak helyes mintákat otthon? Ássunk csak még mélyebbre és szömyűségesebb területekre! Molesztálások? Szexuális aberráció, perverzió? Gyermekkrabszolgaság, pedofília, szexkereskedelem? Prostitúció? AIDS és egyéb szexuális betegségek? Homoszexualitás? Abortusz? A felsorolást még folytathatnám, de remélem, már

felismerted, hogy a világ mocskos mennyire összefüggésben áll az önmegtartóztatás hiányával. A lavina sajnos könnyen megindul, ha teret engedünk neki, amit a sátán előszeretettel ki is használ, hogy tönkre tegyen minket. Számos olyan felmérést is lehet olvasni az interneten, ahol bebizonyították, hogy minél kevesebb szexuális partnere van az embernek a házasságot megelőzően, annál nagyobb valószínűséggel tart ki a házasság válás nélkül. Az önmegtartóztatás a házasság előtt egyfajta garancia is a házasságban lévő hűségre. Ezt pedig nem csak Isten szava, hanem a sok számadat is igazolja. Felmérések azt is tanúsítják, hogy a szexuális bántalmazások, a pedofília gyökere a pornográfiában és a szabad, elfajzott szexuális kalandokban rejlik! Ezért is fontos átgondolni ennek a területnek a komolyságát! **Isten törvényei az igaz értékeket tükrözik, amelyek a mai társadalomban való boldog életnek is az alapfeltételei. Az Úr csak a legjobbat akarja nekünk, hiszen nagyon szeret minket. Ne feledd, intései által sosem megvonni akar tőled valamit, hanem lehetőséget adni valami sokkal csodálatosabb és értékesebb megtapasztalására!**

Aszüzességed, a tisztaságod hatalmas kincs! Ne hallgass a világ szavára! Vedd szemügyre a sok fájdalmat és megkeseredettséget, amit észlelsz a környezetben a felelőtlen nemi kapcsolatok következményeként! **Merj az a személy lenni, aki kiáll az értékrendje mellett! Isten nem hiába választott ki, hogy ragyogj és mutass példát társaidnak!** Jézus is erre biztat: „Ti vagytok a föld sója. Ha pedig a só megízetlenül, mivel lehetne ízét visszaadni? Semmire sem való már, csak arra, hogy

kidobják, és eltapossák az emberek. Ti vagytok a világ világossága. Nem rejthető el a hegyen épült város. Lámpást sem azért gyújtanak, hogy a véka alá tegyék, hanem a lámpatartóra, hogy világítson mindenkinek a házban. Úgy ragyogjon a ti világosságotok az emberek előtt, hogy lássák jó cselekedeteiteket, és dicsóítsék a ti mennyei Atyátokat!”

(Máté 5:13-16)

Drága Bella Girl olvasó, ebben az elfajult társadalomban világítanunk kell! **Igazi ragyogó fények pedig csak úgy tudunk lenni, ha fontos számunkra az Úr Igéje.** Ha pedig te is hasonló múlttal rendelkezel, mint én, biztatlak a következő ige megszívülésére is, amit a híres Pál apostol fogalmazott meg:

„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)

Ahogy már említettem, **Jézus vére lehetővé teszi, hogy tiszta lappal indulj és előre tekints! Használd ki ezt a lehetőséget, és az életed kivirágzik! Kövesd az Igét, mert az Úr csak a legjobbat szánja neked, hiszen ő alkotott téged szeretetből!**

Hidd el, az igaz szerelem türelmes. Nem követel tőled semmi olyat, amit még nem kell odaadnod. Ha bárki is érzelmileg zsarolni próbálna, hogy bűj ágyba vele szerelmed jeléül, menekülj! Egy további percedet sem érdemli meg az illető! Ne engedd, hogy a szerető Isteneden kívül bárki is befolyásoljon a döntésedben!

Amennyiben pedig úgy gondolod, hogy ezen a területen nem vagy veszélyben, akkor is kérlek, hogy légy nagyon résen, amire az Ige is felszólít:

„Legyetek józanok, vigyázzatok, mert ellenségeitek, az ördög mint ordító oroslán jár szerte, keresve, kit nyeljen el: álljatok neki ellen a hitben szilárdan, tudva, hogy ugyanazok a szenvedések telnek be testvéreiteken e világban.”

(1. Péter 5:8-9)

Figyelj oda a barátnőidre! Beszéljetelek a témáról! Hidd el, hogy szükséges egymás biztatása ezen a területen is! Lehet, hogy szeretetteljes nyitottságoddal és a téma felhozásával valakit megmenthetsz a rossz döntéshozataltól. Óvd a társaidat, és légy Isten hírnöke az iskolában és a baráti körödben!

Te egy csodálatos kincs vagy! Őrizd meg magad a fájdalomtól és segíts másoknak! Készülj fel a kísértések idejére akkor is, ha még nem érzed a veszély közeledtét! Öltsd fel magadra az Úr harci fegyverzetét, amellyel sikeresen és boldogan élheted meg a mindennapokat! Ne engedd, hogy a világ befolyásoljon az értékrended és helyes énképed kialakításában! Tartsd magad értékesnek annyira, amennyire Isten szemében is becses gyémánt vagy! A kulcs a te kezében van! Az Úr áldjon!



i



GYÉMÁNT TÍMEA

Mindig is szerettem olvasni és foglalmazni, és különösen szívemen viselem a mai tinilányok sorsát. Írásaimmal értékes és izgalmas pillanatokkal szeretném megajándékozni az olvasókat. Küldetésem, hogy a lányok felismerjék az igazi értékeket, melyek segíthetnek eligazodni a mindennapi élet izgalmas és kihívásokkal teli útjain.

szerző: Anonym

ösztönöktől vezérelve

Kiskamasz korom óta nagyon érdekelt a szexualitás. Mivel otthon nem beszéltünk róla, kénytelen voltam magam utánajárni a témának, ahogyan tudtam. Érdekelt a saját testem, ismerkedtem magammal, felfedeztem, hogy hogyan tudok magamnak örömet okozni.

Később az ártatlan felfedezgetésből masszív szokás lett. Volt időszak, amikor naponta vagy akár naponta többször is masztiztam, ez volt a napi örömöm. Technikailag a szüzességemet is így veszítettem el, amikor egy szexjátékkal átszakítottam a szűzhártyámat. Utáltam magamat érte, bűnösnek és mocskosnak éreztem magamat, bár soha senki nem mondta nekem, hogy az önkielégítés bűn. Egyszer megkérdeztem róla egy lelkészt, és ő azt mondta, teljesen oké, ha egy szingli így engedi ki a gőzt. Valahogy mégsem tudtam felszabadulni benne.

Aztán megismertem egy fiút, akivel szerelmesek lettünk egymásba. Már az elején megbeszéltük, hogy a szexszel várunk a házasságig. Csak azt nem tudtuk (vagy nem akartuk tudni), hogy ezt nem elég csak egyszer elhatározni, tudatos döntéseket kell hozni, hogy meg is valósuljon. Mi nem tettünk semmit. Sodródtunk a szerelemmel, a hormonokkal. Egészen odáig, amikor már gyakorlatilag minden volt, csak épp behatolás nem. Tudtam, hogy ez nem oké. Ez már szex, és mi már nagyon nem vagyunk ártatlanok, akárhogy is ámítjuk magunkat azzal, hogy valamit még tartogatunk. Egyszer aztán elegendem lett és azt mondtam, hogy ha már csináljuk, akkor csináljuk rendesen. Ez az időszak nagyon nehéz

volt lelkiileg. Tudtam, hogy bűnben élek, és emiatt kerültem Istent. Sokat sírtam, állandósult a bűntudatom, és sokszor mondtam a barátomnak, hogy állj, ezt nem csinálhatjuk tovább. Azt hiszem, egy hónap volt a maximum, amit kibírtunk.

Két év együttjárás után a barátom megkérte a kezemet. Igent mondtam, és boldogan készültünk az esküvőre. Nagyon vártam a nagy napot, hogy



utána megszabadulok ettől a szörnyű tehertől. Végre szabad lesz, amit eddig „tilosban” csináltunk és többé nem

nyomaszt ez az egész. Már nem arról fog szólni az életem, hogy olyasmit teszek, amit nem kéne, és Istennel is rendeződhet a kapcsolatom.

A házasságunk első heteiben felszabadultan tudtam élvezni az együttléteinket. Aztán pár hónappal az esküvőnk után elég zavarbaejtő dolgokkal szembesültem. Elemi erővel tört rám a vágy, hogy más férfiakkal akarok lefeküdni. Fantáziáltam férfiakról, és azon agyaltam, vajon hogy lehetne kijátszani ezt a hűség dolgot. Úgy éreztem, szűk a kalitkám, és ki akartam törni. A férjem akkoriban éjszaka járt dolgozni, így én éjszakánként egyedül voltam otthon. Előfordult párszor, hogy névtelen csetoldalakon szexcseteltem idegen férfiakkal. Még az is eszembe jutott, hogy nővel kéne kipróbálni, az talán nem számít megcsalásnak. Ezek időszakonként, hullámokban jöttek rám, az egyébként „józan” időszakaimban pedig gyűlöltem magam ezekért a gondolatokért. Nagyon zavart, tudtam, hogy még ha csak gondolati szinten is, de hűtlen vagyok a férjemhez, még hozzá friss házasként! Beszéltem párterapeutával, de csak annyit mondott, hogy uralnom kell a gondolataimat, hogy ne váljanak tettekké. De én már a gondolatokat sem akartam! Nem élhetek úgy házasságban, hogy más férfiakról fantáziálok! Teljesen

Ekkor összeállt a kép. Az önkielégítés, a házasság előtti szex és aztán a tisztátalan gondolatok nem különálló problémák.

Valahol mélyen bennem él egy ösztönlény, aki nem hagy békén, akármilyen is a kapcsolati státuszom, úgy próbálja kiélni magát, ahogy tudja. Furcsa volt, hogy bár megtért hívó vagyok, mégsem jutott soha eszembe, hogy a szexualitásomat is átadjam Istennek. Hogy Jézus azért jött, hogy az életnek ezen a területén is megváltson. Csak én ezt eddig nem engedtem neki. Én akartam megoldani egyedül.

Egyik este egy rövid imában arra kértem Istent, hogy vegye át az egész szexualitásomat, és csináljon vele azt, amit akar. Ezt mondtam:

„Istenem, engem nem zavar, ha ezentúl kevésbé leszek „lángoló” a szexben. Bármit teszel velem, nem érdekel, csak vedd át tőlem, mert én magamtól tönkreteszem. Tégy a vágyaimmal azt, amit akarsz. Tudom, hogy Jézus a bűneimet felvitte a keresztre. Itt van a múltam, itt van minden mocskos, undorító, borzasztó

tettem, tessék: kérlek, szegezd fel a keresztre! Én tiszta szeretnék lenni, és tudom, hogy csak Te tisztíthatsz meg. Én szeretnék a testemmel jól szeretni, és szeretném, ha erre Te tanítanál meg! Kérlek, Jézus, add a megváltást a szexualitásom területén is, vedd el a vágyaimat, itt van mind: neked adom! Nálad jó helyen van. Ámen.”

Nem történt semmi földöntúli dolog. Elmondtam, aztán elaludtam. De másnap azzal a tudattal ébredtem, hogy odaadtam, tehát Istennél van. Tudom, hogy nála van. Azóta évek teltek el, és a fantáziálás, a tisztátalan gondolatok soha nem tértek vissza többé. Azelőtt nem volt uralmam fölöttük, de Isten csodálatosan megszabadított tőlük. Most már tiszta vagyok. Vannak a testi kapcsolatunkban kihívások, amelyeket a korábbi dolgaink okoztak, a bűneink következménye nem tűnik el csak úgy, de Isten kegyelmes és gyógyít bennünket, Övé a dicsőség! Ja, és nem lettem kevésbé lángoló. Csak már tisztán lángolok.

padlón voltam, és nem értettem, mikor és hogyan lettem ennyire mocskos, és hol veszítettem el az ártatlanságomat...

Pont ekkoriban beszélgettem valakivel. Nem tudom már, miről beszélgettünk, egy mondatra emlékszem az egészből: „Az ördög be fog menni arra a területre, ahol még nem Jézus az úr”.





szerző: Nagyné Végh Csenge

el kell mondanunk

Magyarországon napjainkban évente körülbelül minden harmadik élveszületésre jut egy abortusz. Ezt az információt sokféle felhanggal el lehet mondani. El lehet mondani tárgyilagosan, el lehet mondani botránkozással, és el lehet mondani mély fájdalommal. Én most ez utóbbival teszem.

Házasság és gyermek, az élet két gyönyörű, rengeteg örömet és áldást rejtő ajándéka, az istenképességünk két legmegfoghatóbb megnyilvánulása. Felfoghatatlan csodák, mégis zavarba ejtően természetesek. A legtöbb ember boldog házasságra és szép családra vágyik. Legelemibb ösztönünk ez, az Élet Törvénye a sejtjeinkbe írva.

Manapság az abortuszt úgy szokás emlegetni, mint szabadságjogot. Jogunk van dönteni arról, hogy meg szeretnénk-e tartani egy magzatot vagy sem. És senkinek nincs joga ettől megfosztani bennünket. Aktivisták küzdenek azért, hogy az abortusz minden nő számára elérhető, választható opció legyen egy nem kívánt terhesség esetére. Azzal én is egyetértek, hogy elfogadhatatlan az abortuszon átesetteket gyógyító szándék és segítségnyújtás helyett legyilkosozni. Nyilvánvalóan senkinek nincs arra szüksége, hogy erkölcsi törvényeket vágjanak a

fejéhez, és szerintem keresztényként ez a legrosszabb, amit az ember tehet. De van valami, ami legalább akkora bűn: elhallgatni, hogy nem kellene így lennie.

Az abortusz fájdalmas. Fáj a rettegés, amikor nem jön meg a menzesz. Fáj a szégyen amiért "becsúszott" a baba. Fáj a kérdés, amikor az orvos megállapítja a terhességet és megkérdezi, hogy mi a célod vele. Fájnak az álmatlan éjszakák, amíg azon örlödsz, hogy mit kéne tenni. És nagyon, nagyon nehéz a döntés, igazán el sem tudom képzelni, hogy mennyire. Az abortusz nem jó, nem könnyű, még ha ez is tűnik a könnyebbik útnak. Senki nem megy büszkén a műtőbe. Senki nem fekszik boldogan a kórházi ágyon. És senki nem újságolja örömmel utána, hogy hol volt. Van, akinek csak rossz emlék, van, akinek évekig kísértő rémálmok, bűntudat, szégyen. Az abortusz halál.

Egy magzat halála, akármilyen kicsi volt is. És bár a körülmények kissé ellentmondásosak, egy megszakított terhességet is el kell gyászolni.

Viszont nem kellene, hogy így legyen. Egy nem kívánt terhesség nem történik csak úgy magától. Nem "baleset". (Kivéve az erőszakban fogant gyermekeket, de ez az elenyésző kisebbség.)

Mi, keresztények, akik napi kapcsolatban vagyunk a Teremtő Istennel, olvassuk az Ő kijelentését önmagáról és rólunk, nem hallgathatjuk el, hogy nem kellene, hogy így legyen! És nem moralizálni kell, nem petíciókat aláírni, nem fekete facebook profilképekkel tüntetni, hanem megosztani azt az örömhírt, amelyre valójában mindenki szomjazik!

EL KELL MONDANUNK, hogy az Élet Istene végtelen szerelméből alkotott bennünket, ebbe a gyönyörű és gazdag

világba helyezett, és olyan elképesztő ajándékokat szánt nekünk, mint a párkapcsolat és a szexualitás.

EL KELL MONDANUNK, hogy a házasság két ember szövetsége és a szex ezt a szövetséget pecsételi meg és teszi igazán erős kötelékké.

EL KELL MONDANUNK, hogy a szex a házasságon belül élhető meg a maga teljes szépségében, olyan tisztán és szabadon, amilyennek Isten elgondolta.

EL KELL MONDANUNK, hogy az Isten szerint megélt szexualitás mélyebb, megelégtetőbb, és élvezetesebb, mint amit a mai szabados közvélemény akár csak el tudna képzelni.

EL KELL MONDANUNK, hogy Istennek úgy tetszett, hogy bevon bennünket a teremtésbe, hogy részesei lehetünk egy új élet formálódásának.

EL KELL MONDANUNK, hogy mi, nők különösen szép feladatot kaptunk ebben, és hogy az életadásra való képesség nem bilincs, hanem kiváltság.

EL KELL MONDANUNK, hogy két ember szexuális kapcsolatának csodálatos gyümölcsei vannak: egység, gyönyör és gyermekáldás. Mind a három gyümölcse fontos a nemiségnek, ezt nem felejtethjük el a határos fogamzásgátló módszerek korában sem.

EL KELL MONDANUNK, hogy a gyógyulás Jézusnál van.

EL KELL MONDANUNK, hogy akárhogy is bántak veled a múltban, akármilyen sebeket hordozol, szerető Atyád kitar karjaival vár, hogy megvigasztaljon.

EL KELL MONDANUNK, hogy nem kell többé kilincselned a szeretetért, nem kell a testedet kínálnod az elfogadásért, nem kell bulikban és idegen férfiakkal

ágyában feledést keresni. Nem kell többé párkapcsolatról párkapcsolatra kutatni az Igazít, aki majd elhozza a boldogságot. Isten az, akit keresel, Ő tölti be a szívedet végtelen szeretetével. És Ő ajándékozza majd neked azt a társat, akivel mindazt az örömet megélheted, amit neked szánt.

ÉS VÉGÜL EL KELL MONDANUNK, hogy Istennél van a bocsánat. Ha valamit elrontottál, akármilyen bűnt követted el, Jézus vére elég volt, hogy megfizessen érte.

“Ha vétkeitek skarlátpirosak is, hófehéreké válhattok, ha vörösek is, mint a bíbor, fehéreké lehettek, mint a gyapjú.”
(Ézsaiás 1, 18.)

Isten vár, hogy megbánd, megvalld, és Ő tiszta lapot ad. Tökéletesen tiszta lapot. A világnak mindez botrány. De akkor is el kell mondanunk.



i



NAGYNÉ VÉGH CSENGE

Lelkészcsaládba születtem, kiskamaszként azonban rá kellett jönnöm, hogy ez a tény önmagában nem belépő a mennybe. Évek keresgélése és lelki harcai után személyesen is elköteleztem magam Jézus mellett, Aki azóta is türelemmel tanít és formálja az életemet. Erős a vágy bennem, hogy továbbadjam másoknak azt, amit a Szentlélek nekem már megtanított.



szerző: Tóth-Surányi Nikoletta

lelki anyaság

Huszonnyolc évesen fogadtam be a szívembe az Úr Jézust, s még a megtérésem évében hallottam először a gyülekezetünk lelkipásztorának a feleségétől, Emőkétől a lelki anyaságról. Több mint egy évtized távlatából visszatekintve, ma már tisztán látom, hogy ennek milyen nagy jelentősége volt a személyes életemben, s reményeim szerint Neked is áldás lesz erről olvasni. Lányos édesanyaként pedig már most azért imádkozom, hogy Abigélem is megtapasztalhassa ezt a csodálatos kapcsolatot minél több idősebb asszonnal.

TSN: Emőkét, a dunaharaszti Református Gyülekezet lelkészfeleségét kértem, hogy meséljen a kezdetekről: mikor és hogyan is indult el a gyülekezetben a lelki anya-lánya program?

Emőke: Az Úristen indítására kezdtem el a nők felé szolgálni. Egy lelkészcsaládos táborban voltunk (valószínűleg 2006-ban), ahol a téma az volt: "Hová tűntek a férfiak a gyülekezetekből?" Ahogyan hazajöttem onnan, bennem paradox módon mégis az erősödött meg, hogy nekem a nőkkel kell foglalkoznom. Közben láttam az ifis lányok szükségét is arra, hogy határozottabb vezetést, személyes törődést kapjanak, mint ami

az ifiben megoldható, de akkor még nem tudtam, hogy ez a kettő összeérhet. Akkori mentoromtól, Anikótól kaptam a nők tanításáról szóló anyagokat, és ő hívta fel a figyelmemet a Keresztyén Ismeretterjesztő Alapítvány gondozásában megjelent könyvre is: "Susan Hunt-Vickie Kraft: Ki tanítja őket? Nők a nőkért." Ez volt a könyv, amiből felismertem, hogy a fiatalabb nők/lányok tanítására bibliai felszólítása is van az idősebbeknek. Az ezt vállaló érettebb keresztyén nőket ezután a könyv alapján felkészítettem a lelki anyaság szolgálatára (néhány alkalmas sorozat keretében). Csak ezután, sok imádsággal a háttérben szólítottuk meg az ifis lányokat, akik -

meglepetésünkre - csodálkozással, de igen nagy örömmel és nyitottsággal fogadták. Előkészített volt az út! Az Úristen minden párt elkészített, mert aki eleve két embert is tudott vállalni, annak épp ennyi lánya lett - és mindenki megtalálta a maga párját az első közös együttléten, mintha eleve el lett volna rendezve (és el is volt, csak nem általunk). Így kezdődött. Ezután már mindenki egyéni utat írt le a lelki lányával.

TSN: Miután kiderült, hogy milyen nagy hatással volt Emőkére a fenti könyv, eldöntöttem, hogy én is el fogom olvasni. A könyvet olvasva megismertem a lelki anyaság definícióját, amely így

hangzik: Egy hitben élő, lelki érettségre eljutott nő gondoskodó kapcsolatot létesít egy fiatalabb asszonnyal, azzal a céllal, hogy bátorítsa és képezze őt, hogy így Isten dicsőségére éljen.

Olyan hálás vagyok Emőkének, hogy neki köszönhetően én is kaptam egy lelki anyukát, Editet, akivel 12 esztendeje egyfajta mennyei lelki köldökzsinór köti össze az életünket. Emlékszem, hogy a kapcsolatunk elején volt, hogy naponta többször is felhívtam mindenféle apró hitbeli kérdéssel, és hetente találkoztunk az otthonában vagy nálunk. A találkozásaink gyakorisága az évek előrehaladtával, a gyermekeim számának gyarapodása és a költözésünk miatt megnövekedett földrajzi távolság miatt csökkent, de a köztünk lévő lelki kötelék változatlan maradt.

Különös volt megtapasztalni, hogy mindenféle vér szerinti kötelék, érdekek nélkül belém, mint emberbe valaki ennyire sok időt, energiát fektet. Ez semmi mással nem pótolható, egyedi kapcsolatot eredményezett. Megtapasztaltam a Tituszhoz írt alapszabály igazságát.

„...az idősasszonyok is szentekhez illően viselkedjenek;...Tanítsanak a jóra; neveljék józanságra a fiatal asszonyokat, hogy ezek is szeressék a férjüket és gyermekeiket, és józanok, tiszták, háziasak, jók, férjük iránt engedelmesek legyenek, nehogy miattuk érje gyalázat Istenigéjét.”

Tit 2:3-5

Gondoskodó szeretettel, mély és őszinte érzéssel fordultunk egymáshoz, s bátran mondhatom, hogy mindketten gazdagabbá váltunk, épültünk egymás tapasztalatai által. Mindig számíthattam az imatámogatására és biztatására, s egyetlen olyan alkalomra nem emlékszem vissza, amikor megbántott volna. Minden egyes tőle kapott kritikát a feltétel nélküli szeretetének a csomagolásával kaptam, éppen ezért soha nem bántott meg, s nem váltott ki belőlem negatív érzelmeket. Hogy mi volt az, ami miatt Edit előtt

meg tudtam nyitni a szívemet és bíztam benne?

Egyszerűen Jézus iránti szeretete, a Hozzá való ragaszkodása, s láttam azt, ahogy mindennap az Ő dicsőségére élte az életét. Őszinte vágyam, hogy Te is megtaláld azt az idősebb nőt, aki a lelki anyukád lehet!

Úgy kerek a történet, ha megismeritek Editet is, s azt, ahogyan ő ezt a lelki anyaságot megélte.

TSN: Meséj, hogyan emlékszel vissza arra, amikor először hallottál Emőkétől a lelki anya-lánya programról?! (milyen érzések voltak benned?)

Edit: 2008- tavaszán kezdett el Emőke ezen gondolkodni, de erről akkor még nem tudott senki. Én akkor még dohányoztam! Megszámíthatatlanul sokszor próbáltam leszokni róla, de sehogyan sem sikerült. Azon a nyáron viszont az Úr mellém állt, és le tudtam szokni. Szeptemberben mikor úgy éreztem, hogy ez már biztos, elmeséltem Emőkének, aki nagyott sóhajtott, és azt mondta, hogy akkor már vissza írhatlak a listára! Akkor hallottam erről a szolgálatról először, és arról is, hogy ha nem szokom le a dohányzásról, nem lehetek lelki anyuka! Nagyon boldog voltam, hogy abban az öt emberben akiben Emőke megbízott

annyira, hogy kiválassza (vagyis inkább az Úr), én is benne lehetek!

TSN: Hány gyülekezeti nő és lány jött szóba, akik ebben részt vehettek? Mi alapján történt a nők és lányaik kiválasztása? A többi lelki lányoddal milyen volt és milyen most a kapcsolatod?

Edit: Öt anyuka, és hét lány vett részt ebben, de, ebben a kérdésben Emőke a kompetens, hogy mi alapján, hogyan választott. Nekem egyszerre két lányom is lett, (Ők választhattak). Mindkettejükkel nagyon jó volt a kapcsolat, szeretetteljes és őszinte. Az egyikükkel sajnos csak másfél évig, a másik lánnyal éveket tartott a kapcsolat, amíg el nem költözött. Közben viszont kaptam egy harmadik fiatal asszonyt, akivel nagyon bensőséges, csodálatos kapcsolat volt, és remélem van, és lesz is! (Ő volt Niki)

TSN: Hogyan és mikor ismerkedtél meg Nikivel? Milyen az első találkozás élménye?

Edit: Nikinek először az édesanyját ismertem meg, Ő mesélt nekem a lányáról, és az unokájáról. Amikor végül találkoztunk Nikivel, az első benyomásom nem volt igazán jó élmény! Látszólag nagyon magabiztos, céltudatos nőnek tűnt, de Isten úgy döntött, hogy nekünk meg kell jobban ismerkednünk. Úgy





emlékszem, hogy az édesanyjáról kezdünk el beszélgetni először, és Niki nagyon meglepett az őszinteségével. Egészen más ember volt, mint akinek először én láttam. Vártam a találkozásainkat, a beszélgetéseinket, mert mindig feltöltött. Egyre erősebb lett közöttünk a szeretet, a bizalom, és ez engem nagyon boldoggá tett! Kiderült, hogy labilis az önértékelése, bizonytalan szinte mindenben az életében, viszont szomjazott a szeretetre és megértésre! Csapongó volt mind érzelmileg, mind a tetteiben! Nagyjából olyan érzés volt vele mintha hintában ültünk volna! Hol fenn, hol lenni!

TSN: Most milyennek látod őt?

Edit: Hogy most milyennek látom? Igaz hitű, Jézust követő, szeretetteljes, Istenben bízó embernek, aki mindig keresi az Atya akaratát, és megnyugszik benne! Most is csapong néha, de már tudja hová forduljon, ha tanácstalan vagy bizonytalan. Természetesen Jézushoz! Azt gondolom, hogy néha többet vállal, mint amit elbírna, így van néhány terület az életében, amire kevesebb ideje marad, (ilyen a velem való kapcsolattartás is), de hiszem hogy ez is a helyére kerül egyszer!

TSN: Mi az, amit Nikivel való kapcsolatokat adott neked az életben?

Edit: Szeretetet, nagyobb beleérző, elfogadó képességet. Szélesebb látásmódot a magánéletben is.

TSN: Szerinted Te mit jelentettél / jelentesz Nikinek? Ő milyennek lát Téged?

Edit: Szerintem abban az időben elfogadó szeretetet, kapaszkodót, segítséget, hogy közelebb kerüljön az Úrhoz!

TSN: Ha egyetlen szóval kellene őt jellemezned, mi lenne az?

Edit: Szeretetbomba

TSN: Mit gondolsz a Bella Girl szolgálatról, a magazinról?

Edit: Nagyon nagy hiányt pótol! Nehéz a fiataloknak ebben az Isten nélküli világban keresztény értékrend szerint élni, és a magazin ebben nyújt segítséget! Azt is láthatják, hogy nincsenek egyedül a kétségeikkel, gondjaikkal!

TSN: Sajnos egyik nagymamámat sem ismerhettem, s mindig is vágytam egy igazi nagymamára. Isten ezt is jól

tudta, s 2015-ben megajándékozott egy ausztrál lelki mamával, Nancyvel. A köztünk lévő 15 000 km távolság és a 8 órás időeltolódás ellenére is életem legnehezebb helyzeteiben sokszor csak tőle kaptam bátorítást és olyan tanácsokat, melyeket csak egy igazán érett és az Úrral járó asszonytól kaphatunk.

Úgy érzed, hogy neked is szükséged van biztatásra egy idősebb nő részéről?

Mondd el ezt a vágyadat a Mennyei Atyádnak! Ha már van egy konkrét személy a szívedben, akkor csak bátran menj oda hozzá, vagy vedd fel vele a kapcsolatot, és mondd el neki, hogy megláttad benne az Urat! Ez bátorítani fogja, és valószínűleg el is kezdődik kettőtök között egy építő kapcsolat.

Te már megtaláltad a lelki anyukádat? Ha igen, akkor bátran írd meg nekünk emailben a történetedet! Izgatottan várjuk! Bella Girl címünk: hello@bellagirlmagazin.hu

A tárgy mezőben Lelki anya-lánya történetem szerepeljen!



szerző: Tóth-Surányi Nikoletta

nagyobb Ő - ÉRTÉKMOZAIK

Ritter Ida kötete két „könyvből” áll, amelynek az első része, a Nagyobb Ő címet viseli. Tudjuk, mit idéz fel mindenki a nagy Ő..., a melléknév közép fok jelét elhagyva: az igazit, a neki rendeltet és az egyetlen, az ideális férfi/nő képzetét kelti.

A borítón a Nagyobb Ő-t koszorúzza egy dísz. A Nagyobb Ő Isten, a mindennél nagyobb, még a „nagy Ő”-nél is! Már a borító nőies finomságában és a szellemes nyelvi játékos címadásban is megjelenik a két legfontosabb téma: a szerelmi történet és az Isten által való vezettség. A vezetett élet.

A kötet első része két párhuzamos életutat rejt, egy regény, amelyben feltárul az olvasó előtt Ida és Nándi gyermekkor, ifjúsága, a katolikus ifiben eltöltött időszak, a félve szárba szökkenő szerelem, a közös úton való elindulás félnél bátorsága, a megtérés, a személyes reformáció, a családalapítás örömei, egyszóval egy családtörténet a rendszerváltást követő időkben... Ám a maga nemében mégsem tipikus, ahogy ezt az alcím sejteti: „Katolikus papból lett református lelképásztor feleségének vallomása”.

De nem a regényesség az elsődleges cél. Nem is a „love story.” Nem is egy szerelmes pár vívódásai... Hanem a bizonyágtétel arról, hogy Nagyobb Ő, azaz Isten mindennél nagyobb:

„Bizonyágom az, hogy Isten nagyobb mindennél. Ő nagyobb a múltunknál, a fájdalmainknál, a betegségeinknél, a csalódásainknál, a hiányainknál, a függőségünkönél. Ő nagyobb a sebeinknél, a meg nem értettségünkönél, a magányunknál, a kilátástalanságunknál, a szegényünkönél. Ő nagyobb a szorongásainknál, a kétségeinknél, a félelmeinknél, az önsajnálattunknál. Ő nagyobb a világnál, Ő nagyobb a halálnál, mert legyőzte azt. Ő mindennél nagyobb!” (Ritter Ida) Különösen megindító az az empátikus szeretetteljesség és józan bölcsesség,

ahogy a gyermekkori örömeik, nehézségek, fájdalmak, tapasztalatok értelmezése során a szülők iránti hála kidomborodik a történetből. Szülőként azt adjuk gyermekünknek, ami a lehető legjobb, és ami belőlünk hitelesen fakad. Ez a történetben sincs másképpen. Ezek nélkül egyikük nem válhatott volna azzá, amivé lett.

A tapasztalat azt mutatja, számtalan nehézség gördül valamennyiünk életébe, sajnos senki sem kivétel. Az út, amelyet járnunk kell nem mindig viharmentes, sokkal inkább rögös, olykor nagyon izzasztó, esetenként elhordozhatatlannak tűnik. Idáék életében is volt mélység és magasság. Így vall ő erről:

„Nem épek vagyunk, hanem gyógyultak. Nem látszatboldogok, hanem boldogok. Elengedtük a régit, szabadok, lelkesek vagyunk elvehetetlen örömmel. Sokan tudják, de nem mindenki, a férjem börtönben is szolgál. Naponta éli meg, hogy úgy mehet át a következő rácsos ajtón, ha a mögötte levő becsukódik. És teljesen becsukódik. A következőn úgy léphet be legbiztosabban, ha előre

néz. Hiszem s tapasztalom, hogy az életben is így van: ha csak magunkat sajnáljuk, panaszkodunk, sebeinket kapargatjuk, akkor nem gyógyul be. Ha jól szeretnénk élni, hiszem, el kell engedni mások tartozásait, csalódásainkat. A múltra áldást hordozó erőforrásként tekintek, nem tudok rajta változtatni, de tudok tenni a jövőért, nem is keveset. A gyógyulásban segítség, amelyet Isten többször mondott nekünk: „Ne a régi dolgokat emlegessétek, ne a múltakon tündödjek! Mert én újat cselekszem, most kezd kibontakozni, majd megtudjátok! Már készítem az utat a pusztában, a sivatagban folyókat fakasztok.”

(Ézs.43,18-19)

Valamennyiünk eredményességének titka – hiszem – abban rejlik, hogy elhisszük-e Isten ígéreteit, vagy pusztán a magunk eszére támaszkodunk.

És sokszor az a legnagyobb akadály, hogy nehéz elhinnünk a Biblia ránk vonatkozó igaz kijelentéseit. Ahhoz, hogy valami új születhesen, el kell engedni





sérelmeinket, túlzott egoizmusunkat, összetört álmainkat, vélt (olykor a valós) igazunkat. Ha erre képesek leszünk, el nem gondolt csodák tudnak történni az életünkben. Ha Isten a kormányos, a legjobb úton haladhat életünk, a viharokban is. Döntenünk kell mindenképp, hogy visszapillantó tükörből akarjuk levezetni az előttünk levő utat, vagy a megfelelő sávban, előre felé haladva.” (Ritter Ida)

A kötet második része, az Értékmozaik természetesen szervesen kapcsolódik a regényes bizonyoságtételhez, és műfajilag ez is rendkívül változatos - keresztény életvezetési „kalauz”, amely a legégetőbb emberi kérdéseket taglalja, néhány ezek közül: a konfliktuskezelés, a megbocsátás, a boldogság, barátság; a helyes Istenismeret, amely a helyes önismeret elengedhetetlen feltétele; az elmúlás/halálkérdésköre, a gyermeknevelés, a szülő felelőssége a helyes énkép alakulásában, a gyülekezetépítés stb. Az Értékmozaik szintén „pozitív irányt mutat, azt, hogyan érdemes. Arról nem szól, hogy megmondom a tutit, arról azonban igen, hogy megmutatom az utat, ahogyan ide el lehet érkezni. Munkám során azt tapasztalom, nem azt szeretjük mi, emberek, nem abból épülünk, ha valaki kész, makulátlan, és látható: mennyire jól csinálja; sokkal

inkább abból, ha elmondja valaki emberi esendőségeit, fájdalmait, tévedéseit, gyarlóságait, majd azt, hova lehet ebből jutni. Ez az út a lényeg mind a két részben: a személyes megtapasztalásainkon keresztüli bizonyosság ez.” (Ritter Ida)

„Hiszem, Ő nem az igazunkat, hanem a szívünket, a hitünket kéri. Szelíd, bűnbánó lelkünket, bűnvallásunkat, tökéletlenségünket, „bénaságunkat”, s Ő, a tökéletes gyogyulttá teszi. Ő az igazi erő.

S hogy fájnak-e a veszteségek? Igen. Csalódtam-e? Igen. Érték-e mindent? Nem. De kerek az életem. Ezekkel együtt kerek. A nehézségekben mélyült a hitem, erősödött a bizalmam Isten felé, megtanultam rácsodálkozni az élet igazi csodájára. Hiszem, meg lehet találni életünk „szemetei” között az értékes mozaikokat. Hogyan? Mennyei dioptriás szemüveggel. Mi történik, ha ezt az áldott szemüveget használjuk? Megtalálhatjuk a helyes fókuszot. És a helyes, az Istenfókusz miben segíthet? Meglátni az igazságot. Mi történik, ha megismerjük az igazságot? Szabaddá leszünk. Mit szabad tenni, érezni, ha szabadok vagyunk? Lehet őszintének lenni, merünk érezni, felvállalni –

akár negatív – érzelmeket is, valamint elhihetjük, hogy lehetünk gyengék, nem kell félnünk rákérdezni a másik tetteire, annak okára; a problémát feltárhatjuk magunknak, a másoknak, alkalmas időben, őszintén, álarc nélkül. El lehet hagyni a „Mit illik egy kereszténynek?” félelmeket. Lehet haragudni – de nem vétkezni –, és megvan a szabadságunk elengedni a másik adósságát. És lehet kizárólag csak felfelé néznünk. Mi fog történni? Boldogok leszünk! Mit jelent szabadnak lenni? Nem lesz kérdés többé.” (Ritter Ida)

A célt Ida világosan megfogalmazza: megmutatni, „hogyan Isten miként tud minden rosszat is a benne bízók javára fordítani, valamint hogy kialakítsuk azt a készségünket, amely a probléma helyett a megoldásra fókuszál.” Ida sorait olvasva megtanuljuk feltenni s használni az áldott szemüveget, s ezzel együtt készek leszünk egyre inkább a mennyei perspektívából nézni az események összefüggéseit: nem elhallgatva a tényeket, de irgalmas szívvel, mindenkor az egyetlen igazságot a középpontba helyezve. „Ha valamiért megírtam e könyvet, az az, hogy életünk, nehézségeink, próbáink bizonyosság lehessen azoknak, akik kilátástalannak, emberileg lehetetlennek érzik életüket, vagy éppen állandósult

a boldogtalanságuk, reményvesztettek, csalódottak". (Ritter Ida)

A jó író legfőbb erénye az alázat. S ha van alázat, isteni vezetettség, ihlet, Lélek, talentum, cél, akkor nagy dolog születik. Mint ez a könyv.

Ida könyve egyszerre lenyűgöző, meghökkentő, evangéliumi, reményteljes, tanító, bátorító, ha kell, szókimondó, de mindenkor szeretetteljes, megbocsátó, alázatra intő; nagy erénye a nyitottság, az egyenesség, az író őszintesége egyenesen lefegyverző. Nagy ajándék továbbá a versidézetek, az élő ige jelenléte a hasábokon, amelyek szervesen kapcsolódnak a történethez. Attól (is) nagyszerű ez a könyv, hogy az igazat szólja, amely tükör olykor fájdalmas és szembesítő, ugyanakkor valódi boldogéletre vezet.

S hogy kinek ajánlom? Mindenkinek. A hitben járó olvasó számára ugyanis biztatást, megerősítést, egy „emlékeztető védőoltást” adekönyv Krisztus követésében, míg az útkeresőknek irányt mutat sok tekintetben, valamint reményt ad arra nézve, hogy ha mások életében nagyot cselekedett Isten, mindenkiében meg tudja tenni. A döntés választás kérdése. A választás pedig a miénk. „Lehet a múlt sebeire, szemeteire nézve, a mi saját, egyoldalú igazunkban, állandó békétlenségben, belső stresszben élni, s ebből összerakni a folytonosan elégedetlenkedő, sértődött, lázadó életet, egy hatalmas „szemétdombot”, vagy amiről a könyvem szól: lehet hálával tekinteni az értékes darabokra, s ezekből a mozaikokból egy töredezett bár, de értékes egészé lenni, ÉRTÉKMOZAIKká.” (Ritter Ida)

Legyen a könyv üzenete mindenki számára áldássá!

A kötet teológiai lektora:

Dr. Thoma László

Irodalmi lektor:

Földváriné Csuti Orsolya

A könyv megvásárolható: a szerzőnél, Luther Kiadó, Kálvin Kiadó, Sorsfordító könyvesbolt, Bibliás könyvesbolt, JK keresztény ékszer-és ajándékbolt, CLC könyvesbolt, Good News könyvesbolt, Parakletos könyvesház, Kecskeméti Lára könyvesbolt, Igazgyöngy ékszer-és ajándékwebshop

RÉSZLETESEBB INFÓ:

ritterida.hu
ertekmozaik.hu



Ritter Ida:

a könyv írója. Isten gyermeke, Jézus tanítványa, feleség, édesanya, tanár, mediátor és coach. Férjével, Nándival huszonnégy éve lett közös az útjuk, huszonegy éve élnek szövetségben, boldog házasságban. Az Úr hatalmas ajándékaként tekint gyermekeire, akik a legjobb „edzői”. Gyülekezeti szolgálatában férje jobbkeze, titkári munkát, programok koordinálását végzi, a női kört vezeti. Munkája során is a bibliai értéket képviseli, közvetíti. Irodájában, az Értékmozaik Műhelyben olyan felek keresik meg, akik döntési helyzet előtt állnak, magánéleti krízisben vannak, munkahelyi problémák terhelik, vagy bármilyen konfliktusos helyzetük adódott. Életvezetési tanácsadóként keresztény gondolkodásmóddal közelít egy adott probléma feloldásához. Mediátorként a tárgyalófelek között egyfajta egyensúlyozó szerepet tölt be, pártatlan, és titoktartás kötelezi. Coachként együttműködésre épülő, megoldás- és eredményközpontú beszélgetéseket (coaching) folytat ügyfeleivel. Értékmozaik Műhelyében

és meghívásra megbeszélte helyszínen előadásokat, tréningeket tart.

A Megszívlelendő

a fejezetek végén olvasható, csipkébe foglalva:

„Életünk minden nehézségénél eldönthetjük, hogy magunknál tartjuk, és növeljük, szemétdombunkat”, ezzel békétlenségünket, szorongásunkat, vagy szembenézve a bennünk dúló bármilyen negatív érzellemmel elkezdünk másként viselkedni, és az áldott szemüveggel egy kitágított perspektívából meglátjuk életünk értékes mozaikjait, valamint azt, hogy a hiány, az akadály miként lehet megoldásként vagy annak előszobájaként a javunkra!”

Igazbeszéd mondóka:

Ida minden esti altatáskor ezt dalolja kislánya fülébe: *„Jézus szeret téged! Fontos vagy! Ügyes vagy! Aranyos vagy! Meg tudod oldani! Annak örülünk, ami van, nem azon keseregünk, ami nincs. Mindent megteszünk, ami tőlünk telik. Meg tudunk bocsátani. Nagyon szeretlek téged!”*

A képeket készítette: A Fehér Vera, Baski Dóra

„a cölibátus az életemre tört.”

(Ritter Csanád)

A fenti cím egyik testvérem igen tömör, velős kifejező bizonyágtétele.

Ehhez kapcsolódva írom soraimat.

Mi lett volna, ha szüleim nem mernek egymás mellett dönteni?

Nos, ez számomra létkérdés. Édesanyám és édesapám élete, életútja nemcsak azért minta előttem, mert ők a szüleim – és az ember a szüleiére felnéz, tiszteli, szereti őket –, hanem mert az ő felfogásuk, életvitelük sokunk számára – hiszem – valódi példa lehet. Nagyon hálás vagyok azért, hogy meg merték lépni a sokak által lehetetlennek hitt lépcsőt: az emberileg legyőzhetetlennek tűnő akadály (a születésem előtt még katolikus pap volt az édesapám) ellenére hallgattak Isten szavára, egymást választották. Ez több okból is figyelemre méltó: egyrészt ha nem így tettek volna, akkor nem

születhettem volna meg, mennyivel unalmasabb lenne az élet! Másrészt, ha a viccet félretesszük – ami persze nem is annyira mókás –, szüleim aktív szolgáló életet élnek, sokak életében Isten eszközei ők; úgy gondolom, lényegesen szegényebb lett volna ez a világ az ő közös szövetségük, életük egybefonódása nélkül. Nagyon nagy hála van a szívemben, hogy – számomra – mintaházasságban tudnak élni több évtizede; hála, hogy megszülethettünk és szeretetteljes légkörben, békességben nőhettünk fel.

Azért pedig külön hálás vagyok, hogy következetesen, de Krisztusi szeretettel orvosolták gyermeki határfeszítéseimet, kamaszos indulatomat, baklövéseimet. Nagyon hálás vagyok Istennek, hogy egy ilyen szerető családba születhettem. A nagy „megmondó” emberek mindig azt mondják, hogy hinni kell abban, ami mások szerint lehetetlen, és ez a siker kulcsa. A szüleim példáján keresztül úgy látom, hogy nemcsak az adott dologban kell hinni, hanem Istenben. Ha Rá hagyatkozunk, bővülő, bővülővé válik az életünk.





szerző: Terecskei Aliz

köszönöm a visszajelzést!

Nyári táborok utolsó napján szokás kedves üzeneteket írni – hol a másik hátára ragasztani, hol névtelen cetliket hagyni egymásnak. Ezeket a szívmengető üzeneteket én aztán általában beragasztom az éppen aktuális naplómba, és még sokszor visszatérek hozzájuk.

Ki ne szeretné azt olvasgatni, hogy „szép a mosolyod”, „nagyon jókat lehet veled beszélgetni” vagy „kedves vagy”? Nemcsak a szép emlékeket hozzák vissza ezek a kis fecnik, hanem löketet adnak a nehéz napokhoz, és megmosolyogtatnak olyankor, amikor el vagyok keseredve. Azzal, hogy emlékeztetnek a jó tulajdonságaimra, erőt adnak ahhoz, hogy szembe tudjak nézni a gyengeségeimmel.

Mert amennyire gyógyítanak és feltöltenek ezek a pozitív visszajelzések, annyira le tudnak tömni a kéretlen kritikák. Mindegy, hogy apró szurkálódások, visszatérő konfliktusok vagy jószándékú észrevételek formájában hangzanak el – szinte mindig védekező vagy támadóállásba kényszerítenek.

Akármit is csinálunk, biztosan fogunk kapni negatív visszajelzéseket – és bizony nemcsak a dicséretet kell tudni elfogadni, hanem a kritikát is. Még akkor is, ha egyébként ellenérzést vált ki, mondván: milyen joggal szól bele akárki is az én életembe?

Ugyanakkor, ha túl tudunk lépni egy-egy beszólás személyességén, akár még tanulhatunk is belőle, és ha nyitottak vagyunk a változtatásra, a magunk javára fordíthatjuk ezeket az észrevételeket. Jobban belegondolva miből is tanulunk, ha nem abból, hogy kijavítjuk a hibáinkat? Azért, hogy ne csípőből elutasítsunk minden szembejövő kritikát, érdemes végiggondolni néhány dolgot:

- ♥ **Mi a célja a kritikának? Mit akar elérni? Vajon segíteni akar vagy csak bántani? Magától értetődő, hogy melyikkel érdemes foglalkozni.**
- ♥ **Mi lehet a kritizáló szándéka? Jóakarattal közeledik vagy el akar bizonytalanítani és ki akar gúnyolni?**
- ♥ **Milyen kapcsolatban állunk az illetővel? Nem adhatunk minden ember véleményére: ha a kritizáló nem ismer minket vagy rossz viszonyban vagyunk, nem észszerű nagy jelentőséget tulajdonítanunk a megjegyzésének. (Igaz, néha jól jön egy kívülálló véleménye, viszont az mégsem lesz olyan pontos, mint egy olyan valakié, aki behatóan ismer minket, és akivel sok időt töltünk.)**

Azoktól fogadjunk el észrevételt, akik közel állnak hozzánk, őszinték és kedvesek. **„A barátodban akkor is bízatsz, ha fáj, amit mond, de az ellenséged akkor is rosszat akar, amikor hízeleg”**

(Példabeszédek 27,6).

♥ **Milyen formában közlik? Dühösen, bántóan, semlegesen vagy kedvesen?**

Ha a megfogalmazó túl indulatos, akkor a mondanivalójának egy része jó eséllyel nem nekünk szól – valószínűleg a saját idegességét vezeti le rajtunk. Ilyenkor nehéz függetleníteni a szóáradat értelmét a stílusától, mégis: a legtöbb, amit saját érdekünkben tehetünk, hogy megpróbáljuk. Amennyire lehet, tartsuk távol magunkat azoktól, akik csak minősíthetetlen hangnemben képesek visszajelzést adni, mert ezekből nem fogunk épülni. *„Kialszik a tűz, ha elfogy a tűzrevaló, megszűnik a viszály, ha elmegy a rágalmozó”*

(Példabeszédek 26,20).

♥ **Hogyan hat ránk? Az igazság az, hogy a kritikát sosem könnyű lenyelni – még ha a legjobb szándékkal, a legkedvesebb stílusban adják is elő. Ha „talál”, mindenképpen bántani fog egy kicsit. Viszont nem kell belesüppednünk az önsajnálát mocsarába vagy engedni, hogy a negatív visszajelzések vádló belső hangként térjenek vissza. A kritika akkor válhat hasznunkra, ha elgondolkozunk rajta, és a megoldásra fókuszálunk.**



♥ **Van benne igazság?** Semmi értelme olyan dolgokon rágódni, amiknek nincs valóságalapja. Ha egy visszajelzés nem állja meg a helyét, egyszerűen elvethetjük. Ha viszont jogos, végiggondolhatjuk, mit tehetünk a változás érdekében, sőt, meg is köszönhetjük az észrevételt. *„...de mindent vizsgáljatok meg: a jót tartsátok meg, a gonosz minden formájától tartózkodjatok”*

(1Thesszalónika 5,21-22).

Azáltal, hogy megvizsgáljuk a visszajelzéseket, átfogó képet kapunk arról, hogy mások hogyan látnak minket. Így nemcsak magunkat ismerjük meg jobban, hanem azokat is, akik megosztják velünk a véleményüket.

A kapcsolatainkon keresztül segítjük és formáljuk egymást, ahogy a Példabeszédek könyve írja:

„Az acélpengét acéllal élesítik, csakúgy, mint a barátok egymást csiszolják”

(Példabeszédek 27,17).

Minden embernek szüksége van arra, hogy fejlődjön és tanuljon, (ami sokszor fájdalommal jár), de arra is, hogy elfogadják és szeressék úgy, ahogy van. Ezért van szükség (a táborok végén is) a pozitív üzenetekre: azért, hogy újra és újra elővehessük azokat, amikor szükségünk van rájuk, és ne csak a negatívumokkal szembesüljünk nap mint nap, hanem azzal is, hogy szeretnek minket.

Mégsem építhetjük az énképünket teljesen mások visszajelzéseire, hiszen minden vélemény között Istené a legfontosabb és a leghelyesebb ítélet. Az emberek lehetnek durvák, igazságtalanok és meggondolatlanok, vagy éppen hízelkedők és számítóak, de Isten nem téved, nem ért félre, és teljesen ismer minket. Annak ellenére, hogy tud a botlásainkról, mégis megbocsát nekünk, amikor azokat alázattal beismerjük, és szeretettel fordul felénk. Jézus áldozata miatt valóban úgy tekint ránk, mint tökéletes szentekre. Ez nem azt jelenti, hogy nem látja a hibáinkat, hanem azt, hogy nem azok alapján ítél meg minket.

VÉSSÜK AZ ESZÜNKBE:

„Mert Krisztus ezzel az egyetlenegy áldozatával örökre tökéletessé tette azokat, akiket Isten számára különválasztott”

(Zsidók 10:14).

Az pedig, ha tudjuk: Isten szeretete nem azon múlik, mit teszünk, olyan erős alapot ad, hogy még a legkeményebb kritikák sem fognak tudni megingatni.



TERESKEI ALIZ

Szerintem mindenkinek megvannak a maga válaszai az élet nagy kérdéseire - de én nem feltétlenül a sajátjaimat szeretném megosztani: inkább inspirációt akarok adni, hogy ki-ki elinduljon a saját felfedezőújtján, legyen szó akár nőiességről, hívő életéről vagy kapcsolatokról.



szerző: Tóth Petra

“addig örülj, amíg fiatal vagy...!”

...legalábbis ezt szokták mondani az idősebb és tapasztaltabb felnőttek. Te is hallhattad ezt már többször életed során. Vajon csak szemrehányás lenne, vagy valóban van igazságtartalma ennek a kijelentésnek? Erre keresem veled együtt a választ a továbbiakban.

Amióta az eszemet tudom, szerettem volna felnőtt lenni, mert az olyan menő: ha felnőtt vagy, nem kell senkinek sem megfogni a kezét, ha átmész az úton, egyedül is elmehetsz valahova, vagy nem szólnak rád, hogy moss kezet, miután kint játszottál az udvaron. Magyarul: a felnőttek azt csinálnak, amit akarnak. Nekik a legjobb, és én már alig vártam, hogy felnőtt lehessenek. Szerintem ezzel sokunk volt vagy van így, nemcsak én. Aztán jön egy köztes időszak a gyermek- és felnőttkor között: a rettegett tinédzserkor. Ezt máshogy éli meg mindenki, valaki könnyen, mások pedig nehezen. Sok minden megváltozik viszonylag rövid időn belül és sok új megpróbáltatás éri a fiatalokat. Mivel már nem vagy gyerek, ilyenkor joggal várnak el tőled több dolgot, mint gyermekkorodban. Ez nehéz

lehet. Viszont a legnagyobb kihívás, hogy még mindig nem kezelnek olyan egyénnek, aki már teljes jogú felnőtt. Még mindig engedélyt kell kérned, ha szeretnél csinálni valamit, még mindig muszáj időben hazaérned, még mindig van valami, amit nem tehetsz meg. Arra gondolsz: vajon mikor lesz már vége ennek, és mikor leszek már felnőtt, hogy békén hagyjanak?! Habár nem voltam sosem nagy lázadó, akkor is vártam a bizonyos nagykorúság elérését.

Aztán most, miután pár évvel elhagytam a nagykorúság határát, végre beléphettem a fiatal felnőttkorba. Már nem lakom a szüleimmel és a testvéreimmel, hanem több száz kilométerre költöztem, hogy elvégezhessem a főiskolát. Egészen nagyszerű érzés, hogy önálló lehettem:



magamnak szervezek programokat, egyedül kivitelezem, amit elkezdtem. Oda megyek, ahova akarok, és akkor, amikor akarok, és akkor jövök haza, amikor azt szeretném. Szabadon dönthetek az életem felől. Nem is hangzik rosszul, igaz? Csak annyi a bibi, hogy a felnőttkor nem ennyiből áll. A szabadság mellé párosul a hatalmas felelősség is, ami eddig nem volt. Annak tudatában kell döntenem, hogy ha mellényúlok a felelősség most már engem terhel, nem a szüleimet. Most már nem az ő kötelességük azt sem megmondani, mit csináljak, még ha tanácsot adhatnak is, végső soron nekem kell közben tartani a dolgaimat egyes egyedül, és senki sem oldja azt meg helyettem. Nekem kell beosztani úgy az időmet, hogy minden feladatot el tudjak végezni. Nekem kell megkeresni a pénzt, ha szeretnék valami drágábbat, s amennyim van, azt nekem kell tartalékolni és nem ész nélkül költeni. Gondolnom kell a jövőmre, hogy mit fogok csinálni egyetem után, gondolnom kell arra, hogy ki lesz a jövőbeni férjem. Van, hogy egyedül érzem magam, és félek. Van, hogy kétségbeesem, mert nem tudom, mit tegyek. Tágult a tudásom és a tapasztalatom, de rengeteg kérdés is van bennem. Az elvárások felém pedig még nagyobbak lettek, az iskola pedig még nehezebb. Sok olyan egyetemista van, akinek teljesen magát kell eltartania, munkát kell vállalna és magára kell főzzen. Ha még tovább megyünk, az érett felnőttkorra, akkor már nemcsak a saját életem kézben tartásának felelősége lesz a válladon, hanem a családodé: a házastársadé, a gyerekeidé is. Neked kell majd fizetni a hitelt, a biztosítást, az adót. Neked kell mindennap felkelni kora reggel és bent lenni a munkahelyen akár estig is.

Száz szónak is egy a vége: amikor felnőtt valaki, csak arra tud gondolni, mennyire szeretne újra gyerek lenni egy kis időre, s milyen jó lenne, ha valaki fogná a kezét, amikor átmegy az úton. Mit akarok mindezzel mondani? Azt, hogy **éld meg azt a kort, amiben éppen vagy!** Légy nyugodtan gyerek, tini, de akár felnőtt is, ha abban a korban vagy, mert **minden kor szép és minden időszaknak megvan a maga tanulsága.** Ha gyerek vagy: élvezd, hogy még mindent megcsinálnak helyetted és még délben is tudsz aludni, (később nagyon fog hiányozni). Ha tini vagy, élvezd, hogy már van szabadságod, még ha az nem is teljes, és örülj, hogy még együtt lakhatsz a szüleiddel, mert ez nem lesz örökké így. Eljön a nap, amikor nagyon fog hiányozni, hogy valaki esti puszit adjon, vagy megöleljen, amikor hazaérsz, esetleg aggódva várjon, ha este kilenckor még nem vagy otthon. Ha felnőtt vagy, örülj annak, hogy szabadságod van, s hogy a felelősség megtiszteltetés is: anya lehetsz, vagy apuka, aki el tudja tartani a saját családját! Az idősebb felnőtteket nem említettem külön, de nekik ugyanez szól: láttatok felnőni a gyerekeiteket, s azt, hogy ők a saját lábukra tudtak állni. A kor egyben megbecsülést is szerez: olyan tapasztalat és bölcsesség van bennetek, ami talán a fiatalokban még nincs.

Élvezd a jelent, és ne akarj gyorsan a végére érni semminek!

Lásd meg, hogy mi az, amit megtanulhatsz a te korodban, és miben tudsz fejlődni, hogy biztosabb alapon állj meg a következő korszakban.

Lezárásként pedig még egy utolsó gondolat. Mivel láttuk, hogy mindenkor lehet szép és nehéz is egyben, s nincsen egyetlen egy tökéletes korszak sem, kérlek, **tiszteld az embereket, bármilyen korosztályhoz is tartoznak, mert nem tudhatod, hogy éppen mivel küzdenek.** Ha pedig tudod, hogy valami neked jobban megy, a másoknak pedig nehezen, nyújts neki segítő kezet!



TÓTH PETRA

22 éves vagyok, egyedülálló, jelenleg Budapesten lakom, ahol főiskolára járok és teológiát tanulok. Hívő, keresztény családból származom, kiskorom óta gyülekezetbe járunk. Hobbijaim közé a rajzolás, elmélkedés, olvasás, zenehallgatás és az úszás is beletartozik.



szerző: Tóth Nóra

mozgásformák személyiségre szabva

Ha egészséges testmozgásról beszélünk, a korábban tárgyalt „Mit?” kérdése után jön a nagyon nem szeretett „Mennyit?”, ill. „Milyen gyakran?” kérdése. Az egyikről előzőleg már írtam több gondolatot, az utóbbiról most fogok.

Szerintem tapasztaltatok már ti is, hogy a rendszeresség szokott az új szokások legcsúszósabb banánhéja lenni a hétköznapok forgatagában. Mert a „rendszeresen futok minden reggel... a busz után... 5-6 lépést...” vagy a „le szoktam szaladni... a boltba... ha kell egy csoki...” nem igazán meríti ki a lehetőségeket. De ne vádoljátok magatokat egy pillanatig sem, ez tényleg nagyon nehéz téma!

Ami szerintem nagyon sokat dobhat a rendszeresség kérdésében, az a megfelelő mozgásforma kiválasztása. Ha olyan mozgást végzel, amit szeretsz, amit közben is élvezel, akkor a kezdeti lelkesedés után sem indul mélyrepülésnek a motivációd,

hiszen azért csinálod, hogy jól érezd magad közben és utána is.

Segítség lehet még a megfelelő mozgás és rendszeresség kérdésében az önismeret, hiszen a mozgásforma nem csak biológiai szempontokon múlik. Nem csak az egészségi állapotodnak, mozgásszervi státuszodnak, testsúlyodnak, testalkatodnak megfelelő sportra vagy mozgásra értem a „megfelelő” mozgást, hanem mindezek figyelembevétele mellett arra is, hogy milyen személyiség vagy. Többek között, hogy extravertált vagy introvertált vagy. Mi tölti fel a lelki aksidat?

A teljesség igénye nélkül hadd vessek fel pár szempontot. Több tényező

figyelembevételével érdemes sportot választani, és az extra- és introverzió csak egy a sok közül, de talán ez szokott a legtöbbet segíteni. Ha extravertált vagy, valószínűleg a csapatsportok vagy a csoportosan végzett mozgások lesznek szimpatikusabbak, mint a kosárlabda, foci, csoportos, torna. Míg ha introvertáltabb vagy, talán az egyéni vagy a páros sportok lesznek a nyerők, mint a futás, úszás, box, egyéni torna, személyi edzés, squash, tenisz. Amennyiben humán beállítottságú, netán művészi hajlamú vagy, akkor lehet, hogy a tánc, a zumba vagy hasonló mozgások fognak feltölteni, de ha inkább reális vagy, akkor ezektől, lehet, hogy gondolati szinten is kiszaladsz a világból.

DE! Ezek nem minden esetben igazak! Szoktam kérdezni az ügyfeleimtől, akik ilyesmivel fordulnak hozzám, hogy kipróbálnának-e viszonylag ismeretlen sportokat. Ha igen, akkor mit? Netán olyasmit is, ami elsőre pont ellentétesnek hat a személyiségükkel? Ugyanis lehet, hogy pl. reál beállítottságuként éppen azért kapcsol ki egy jazz balett óra, mert kimozdít a komfortzónádból, a napi rutinból, fejleszti azt az oldaladat, ami nem volt az erősséged, netán amiről eddig nem is tudtál.

És itt a következő kérdés, az intenzitás! Szeretsz a komfortzónádban dolgozni, vagy mindig a határokat feszegeted? Gyors, impulzív vagy inkább lassú, kitartó vagy? Egyik sem bűnös dolog, egyszerűen a személyiséged része és ugyanúgy fontos a sportban is, hiszen egy sport jellemzőivel vagy tudsz azonosulni, vagy nem. Vagy nem tudsz

ráhangolódni és magadra erölteted, vagy fejlődsz benne és élvezed. Vannak gyors, impulzív sportok, mint a sprint, a pingpong, a tenisz, és lassabb, kitartóbb mozgások, mint a pilates, a saját testsúlyos edzések, a hosszútávfutás, a stretching vagy az úszás. Ebben is fontos a saját önismereted, és hogy miben, hogyan akarsz fejlődni. Akármit válassz, fontos, hogy ne terheld túl magad! Kell egy kis felülterhelés, hogy ne sétagalopp legyen minden óra, legyen egy kellemes fáradtság a végén, de semmiképpen sem szabad a kimerültség határára érned.

Neked megvan, ami tetszik? Próbáld ki! Nem csak egy van? Próbáld ki többet! Nem kötelező egyetlen fajta mozgást csinálnod egész életedben! Lehet, sőt nagyon helyes dolog kombinálni, időnként váltani! A kardiót az erősítővel, az impulzívat a kitartóval. Változatosan, de rendszeresen. **Minél sokoldalúbban**

mozgatód a testedet, annál ellenállóbb lesz, és annál kisebb lesz az esélye az egyoldalú terhelés okozta ártalmaknak.

A lényeg, hogy legalább 3x1 órát fordíts rá(juk) egy héten. Ha szereted, akkor figyelj meg: várni fogod! Nem az lesz, hogy „Jaj már megint...”, meg hogy „Legyünk túl rajta...”, „Na jó, az egészségemért...”, hanem hogy „Ez az!”, „Hú még egy edzés belefér a héten! De jó!”.

A megfelelő sport és rendszeresség kialakításában a legfőbb tényezők ti magatok vagytok. Nem a divat, a trend, a tudomány, hogy milyen cikket olvastál, melyik a legjobb sport mindenki számára. Te vagy a mérce. A testi-lelki adottságaid, beállítottságaid, a személyiséged. **A sport test-, jellem- és személyiségfejlesztő is, mindemellett komoly önismereti tükör.**



i



TÓTH NÓRA

Szakterület tekintve gyógytornász, diplomás coach és testbeszédfejlesztő vagyok. Szívemet tekintve keresztény és a fiatalok felé elkötelezett segítő. Számomra fontos a test-lélek-szellem egységének egészsége, a dinamikus egyensúly megéreztetése és folyamatos fejlesztése.

📌 www.facebook.com/norahcoachingofficial

Ónodi Krisztina Adrienn

Inverz

Te már akkor kerestél,
Amikor nem kerestelek.
Még akkor is tartottál,
Amikor eleresztettelek.

Te már akkor hallottál,
Amikor nem szólítottalak.
Még akkor is velem maradtál,
Amikor csak kihasználtalak.

Velem Te már akkor törődtél,
Amikor engem nem érdekeltél.
Még akkor is őszinte voltál,
Amikor előttem hazuggá lettél.

Már reggel gondoltál rám,
Én estére elfeledtelek.
Megsimogattál,
Én szembe köptelek.

Te már akkor gyönyörűnek láttál,
Amikor a legocsmányabb voltam.
Te még akkor sem mondtál le rólam,
Amikor magamban is csalódtam.

Te már akkor elfogadtál,
Amikor gyűlöltem magam.
Te akkor is egész szívet adtál,
Amikor neked csak félszívem maradt.

Már akkor velem voltál,
Amikor egyedül voltam.
Még akkor is ismertél,
Amikor mindent titkoltam.

Még akkor is válaszoltál,
Amikor nem akartam kérdezni.
Te már akkor szerettél,
Amikor nem tudtam szeretni.

Tóth Renáta
Hercegnőm,
ne csüggedj!

„Meghallgattam imádságodat, láttam, hogy
könnyeztél. Én meggyógyítalak.”
(2. Királyok 20:5)

Hirtelen hervadt le arcodról a mosoly,
szívedet ólomsúlyként nyomja a bánat...
Ezért van, hogy szemedben csüggedés honol,
megoldásra vágyol, de az még várat.

Váratlanul sok teher szakadt rád,
beszelnél is róla meg nem is...
Erőtlenséged kívül némaságba vált,
míg belül a lelked hullatja könnyeit.

Hidd el, így látnom téged nekem is fáj,
hiszen az én alkotásom vagy,
én vagyok a te Mennyei Atyád,
aki téged megváltottalak.

Engedd, hogy megöleljelek, leányom!
Ölelésemben lelhetsz csak vigaszra.
Életed minden részletét én tartom számon,
én adok értelmet minden szakasznak.

Magadba roskadsz lassan,
hadd emeljem fel tekinteted!
Engedd, hogy hajadat simogassam!
Hadd gyógyítsam meg összetört szíved!

Ne feledd, hogy sosem hagylak el,
ne add fel, mert bennem van a remény!
Hercegnőm vagy, ne csüggedj el!
Megsegítlek, gazdagon megáldalak én –
Van még számodra feladat e föld kerekén....



"Szeretnél bátorító, igaz értékeket képviselő, valóban Neked szóló írásokkal töltekezni mindennap?"

Mi a Bella Girlben minden sorunkat őszinte, Istentől kapott szeretetből fogalmaztuk meg, hogy írásaink által ti is megláthassátok: milyennek látna benneteket a Teremtőtök, és megtapasztaljátok: milyen mindennap megpihenni és megerősödni Önála." **Ráhel**

"Ajánlom a Bella Girl magazin megvásárlását/ előfizetését, mert krisztusi értékeket mutat a mai bűnös világban. A fiatal lányoknak igazi lelki feltöltődést adhat a magazin elolvasása, ezáltal erősítheti a hitüket vagy akár növelheti az által is, hogy látják, hogy nincsenek egyedül. És még egy dolog. Mikor be szoktam mutatni a magazint közönség előtt, mindig elmondom, hogy két srác anyukája vagyok, tehát nincs lányom, de remélem és kívánom, hogy a jövődöbeli menyeim

olvassák a Bella Girl magazint." **Iringó**

"Az örömteli, felelősségteljes női élet forrása." **Anikó**

"A mai folyton változó és felszínes világban szeretnénk örök érvényű igazságokkal segíteni a lányok és nők saját kérdéseikre való válaszkérését, elgondolkodtató, izgalmas témákon közösen gondolkodva. Fiatal nők és lányok írják le saját történeteiket, megosztják életük boldog és nehezebb pillanatait. Az oldalakon találkozhat a gyönyörű grafikákon mellett olyan témákkal, mint hit, szerelem, egészségmegőrzés, és még megannyi érdekes kérdés." **Fanni**

"Értékteremtő és megőrző keresztény magazin nemcsak hívőknek, és segítség ahhoz, hogy a nők jobban megértsék, magukat és egymást." **Lili**

"Ha előfizetsz a Bella Girl magazinnra, nem csak egy színes, izgalmas és aktuális témákat felvető, és rengeteg bátorító gondolatot tartalmazó olvasmánnyal gazdagodsz, hanem hozzájárulsz ahhoz is, hogy azok az időtálló értékek, amelyeket a magazin képvisel, még sokakhoz eljussanak." **Kriszta**

"Árral szemben menő, valódi értéket képviselő, és azt emészthető, sőt, szórakoztató formában átadó, igényes, jó értelemben vett trendi női /tini magazin." **Mónika**

"A Bella Girl egy olyan magazin amely segít reményt és igazi önbizalmat találni ebben az elvárásokkal teli világban. Megtanít arra, hogy ki az az erőforrás, akire mindig támaszkodhatunk, és akinek a legfőbb célja, hogy mindig tudassa velünk, hogy szeretve vagyunk." **Dóra**

"A lányokat olyan útra terelgeti az élet szerzteágzó területén, ami az igazán tiszta értékekre helyezi a hangsúlyt." **Erzsike**

"Valódi érték mentén tisztaság, egyenes őszinteség jellemzi. Nincsenek tabuk. Mindig aktuális kérdésekre, gondolatokra számíthat, aki olvassa." **Ildi**

"Trendi, igazi, értékes.... az egyetlen magazin lányoknak, ami valóban nekik való." **Erzsébet**

"Minőség, szépség, életcél. Külsőre mint belsőre megkapó szívből ajánlom minden lányos anyukának és lányának. A tartalmas cikkek divatos külső mindent visz." **Yvette**

"Egy iránytű hívó és nem hívó lányoknak, nőknek, aminek segítségével rátalálunk az Úrra illetve visszatalálunk hozzá. Testvéreink személyes történeteinek, Istennel megélt tapasztalatainak megosztása, így tehát tulajdonképpen biznyságtételek sorozata, melyek az

egy igaz Istenről tanúskodnak." **Zsófi**

"Fiatalos szerkesztő csapata, nap mint nap azon dolgozik, hogy a magyarországi nők életébe egy kis fényt vigyen, segítsen nekik felfedezni az Isten által alkotott szépséget önmagukban, hogy megtalálják, hogy őket mint nőket mire hívja Isten. A Bella Girl ezt szeretné elhozni a magyar kamasz lányok és fiatal felnőttek életébe: értéket, szépséget és életcél." **Csilla**

"Válsághelyzetek/változások időszakában való válaszkeresések.

Valahová való "tartozni vágyás" - ha valaki pl. egyke, vagy nincs a környezetében hasonló kaliberű egyén, akivel megoszthatná a gondolatait, érzéseit.

Ilyen a serdülőkor/felnőtté válás, vagy új környezetbe kerülés (új iskola/közösség/család).

Engem is egyrészt ez vezetett a Bella Girl olvasásához. De az is, hogy bölcsész irányultságomból adódóan megragadott a letisztultsága, az őszintesége, egyedisége és igényessége a lapnak, meg az, hogy rengeteg olyan témára kitér, amit sokszor

a szüleimtől (inkább anyukámtól), vagy idősebb női ismerőseimtől nem mertem megkérdezni." **Lídia**

"A Bella Girl színes, fiatalos, igényes, modern. Ajánlom annak, aki keres és annak is, aki a hitét akarja mélyíteni." **Gabriella**

"Olyan ajándékot szeretnél adni lányodnak vagy unokádnak, ami segíthet neki, hogy igazán értékes nővé váljon? Akkor a Bella Girl Magazin tökéletes választás!" **Ildikó**

"Időtálló értékrend modern kommunikációs eszközökkel. Az ifjúság számára fontos témák keresztény szemléletű körbejárása." **Tímea**

"Útmutatás, segítség a keresztény lányoknak eligazodni a világban. Tapasztalatokat adunk át egymásnak, őszinte közösség, ahol nincsenek tabuk." **Eszter**



KÜZDELEM A LÁNYAINKÉRT ELŐADÁS

- ♥ Bemutatom az Isten által teremtett női képet. Szeretném lerombolni a keresztény étellel kapcsolatos tévhiteket, a keresztény nőkről alkotott hamis képet.
- ♥ Beszélék az igaz női értékekről, a szexualitás témájától a közösségi médiáig, az önértékelésig, és mindenről ami hit és kegyelem.

Ha van egy közelgő iskolai, gyülekezeti, városi esemény vagy egy tábor, ahol azt gondold, hogy az előadásom gazdagítaná a programot, kérlek keress bátran!

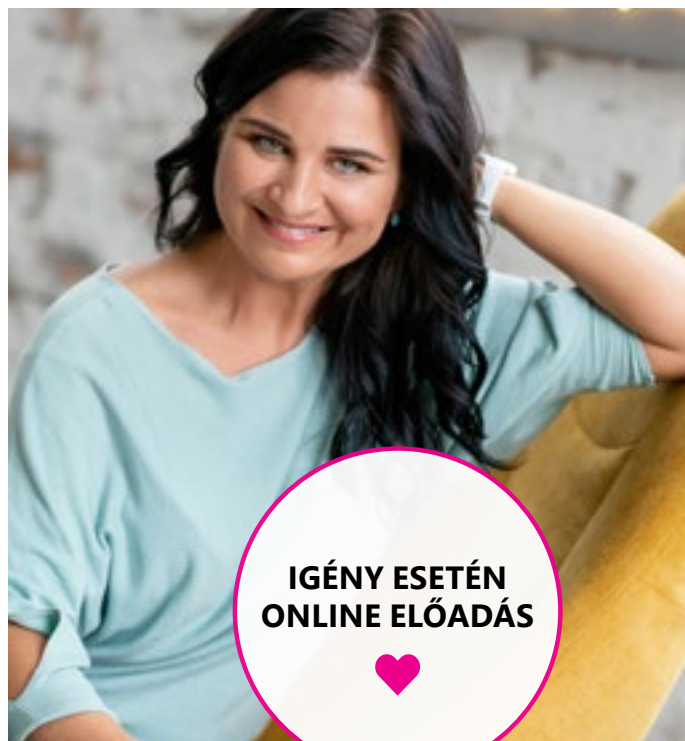
**MINDEN MEGHÍVÁST
HÁLÁS SZÍVVEL
FOGADOK!**



Szeretettel,

Tóth-Surányi Nikoletta

BELLA GIRL MAGAZIN ALAPÍTÓ-FŐSZERKESZTŐ,
KERESZTÉNY SZEMLELETŰ COACH, NEMZETKÖZI KIDS' SKILLS COACH/KÖVET



**IGÉNY ESETÉN
ONLINE ELŐADÁS**





adománygyűjtés!

VÁSÁROLD MEG A BELLA GIRL
TÁMOGATÓI BÖGRÉNKET,
HOGY MINÉL TÖBB FIATAL
LÁNYHOZ ELJUSSON AZ IGAZ
NŐI ÉRTÉKEKET KÉPVISELŐ,
HIÁNPÓTLÓ BELLA GIRL
MAGAZINUNK 2020. ÉVI
TÉLI KIADVÁNYA!

333 bögre értékesítése lehetővé teszi számunkra, hogy

- ♥ 600 példányszámban megjelentessük,
- ♥ és a közösségi médiában egy sikeres marketing kampány segítségével még több tinilánnyal és fiatal nővel megismertessük a Bella Girl Magazint és az Örömhír üzenetét!

A támogatói terméket kizárólag a JK Keresztény Ékszer - és Ajándékboltban vásárolhatod meg személyesen, Budapesten a VII. Dohány u. 80. alatti igés ajándékok boltjában vagy kényelmesen a foteleből a JK webáruházon keresztül:
<https://www.keresztenyekszer.com/bella-girl>

Az adománygyűjtés ideje: 2020. szeptember 15-től 2020. december 15-ig

Egy bögre ára: 2590,- Ft

**Céladomány a Bella Girl Magazint népszerűsítő közösségi médiakampány finanszírozására:
Igaz Női Értékekért Alapítvány, számlaszám: 11600006-00000000-76104484**

Minden adományt előre is köszönünk!



→ gondolatok a Nagy Ő-ről ←

“EGY NAP ELJÖN ÉRTEM EGY JÓKÉPŰ HERCEG FEHÉR LOVON...”

SOK KISLÁNY, TINILÁNY, NAGYLÁNY ÁLMODOZIK HASONLÓKRÓL. ÉN MAGAM IS SZÍVESEN LETTEM VOLNA MESEBELI HERCEGNŐ, AKIÉRT ELJÖN A HERCEG. KÉSŐBB, TINIKORBAN, MÁR KISSÉ ELSZAKADUNK A MESESZERŰ ILLÚZIÓKTÓL, DE A SZÁMUNKRA MINDEN SZEMPONTBÓL TÖKÉLETES FIÚVAL VALÓ IDILLI KAPCSOLATRÓL ALKOTOTT ELKÉPZELÉS ÁLTALÁBAN MEGMARAD.

Te mit gondolsz, létezik az igazi? Tényleg van egy ember, akivel egymásnak vagytok teremtve? Ha igen, szerinted hogyan találhatjátok meg egymást? Hiszen több milliárd ember él a Földön... No, de tegyük fel, hogy minden jól megy, és megismerkedsz a Nagy Ővel. Milyennek képzeld el? Szerinted fontos, hogy legyenek konkrét elvi vagy erkölcsi kritériumaink, vagy mindez lényegtelen, és csak az számít, hogy végre te is rózsaszín szemüvegen át lásd a világot a nagy szerelemtől? Neked személyesen vannak olyan vágyaid

amelyekhez ragaszkodsz, és esetleg olyan dolgok, amikről egyáltalán nincs pontos elképzelésed? Kíváncsian várjuk gondolataitokat a témában!

Ha pedig már úgy érzed, hogy megtaláltad a másik feled, akivel le szeretnéd élni az életedet, akkor örömmel vennénk, ha megosztanád megismerkedéseidet, egymásra találásotok történetét!

Írásaitokat 500-2500 karakter terjedelemben várjuk a hello@bellagirlmagazin.hu email címmel!

A kiírásnak azonban még nincs vége, ugyanis ismertetem a nyereményeket, melyek a 3 legjobb írás beküldőjére várnak!

Az első helyezett pályázatot

megjelentetjük a következő nyomtatott lapszámban, továbbá elküldjük Ritter Ida: Nagyobb Ő * Értémozaik című könyvét, valamint egy Bella Girl-ajándécsomagot is.

A második és harmadik helyezett pályázat

az online magazinban fog megjelenni, beküldőik szintén Bella Girl-ajándécsomagban részesülnek.

Végül, de nem utolsósorban még egy fontos információ:

a pályázatok beküldési határideje:

2020. október 31.

A pályázat támogatói:



i



TÓTH RENÁTA ANNA

18 éves vagyok, elsőéves egyetemista. Gyerekkorom óta Krisztus követőjének mondhatom magam, amiért mérhetetlenül hálás vagyok Neki. Nagyon szeretek az élet nagy kérdéseiről és ehhez kapcsolódóan Istenről és a hitemről beszélgetni másokkal, főleg korombeli lányokkal. Bizom benne, hogy írásaimon keresztül áldássá válhatok számotokra!

NAGYOBB Ő

Katolikus papból lett református lelkipásztor
feleségének vallomása



ÉRTÉKMOZAIK - Út a boldogélethez