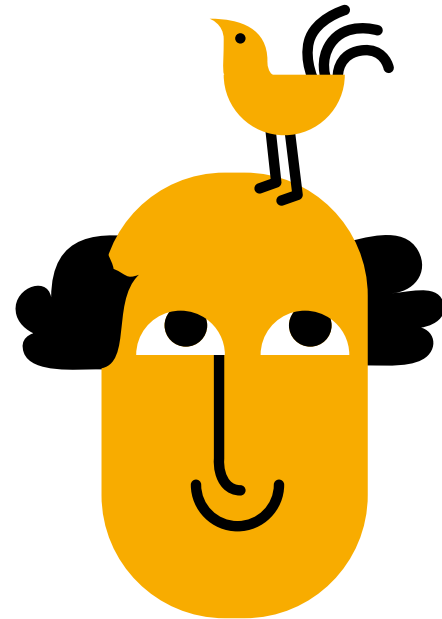


# A FIATALSÁG TITKA

üzenetek

történetek

neked

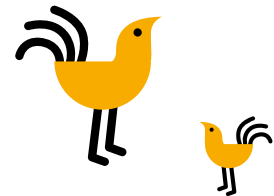


# AKIK SZERETTEK

*(részlet)*

Akik szerettek, becéző meleget  
leheltek didergő szívemre.  
Hűvös ésszel meg nem ítélték,  
csak tükröt tartottak  
a bennem lévő szépnek,  
akik szerettek.”

*Forrás: Dr. Simon Ernőné, Huszár Éva*



Értelmi sérült barátaink nem az okosság elismertségével,  
hanem a feltétlen bizalom erejével élnek közöttünk!

Őket szoktuk kedveskedve „fiataloknak” nevezni,  
mert „örök fiatalok” ők!

Ebben a kiadványban rövid, személyes írásokat adunk közre, amelyek szerzői hosszabb-  
rövidebb időt töltöttek el értelmi sérült emberek között, s ennek során alkalmuk volt egészen  
közelről megismerni őket, és rácsodálkozni rejtett értékeikre.

Önkéntesek, segítők, szakemberek, újságírók gondolatai...

**üzenetek – történetek – neked  
a fiatalság titkáról**

# TARTALOM

A tökéletes negyvenedik születésnap	6
Ami számít...	7
Egy nehezen induló Karácsony	8
Sok minden a helyére került...	10
Függő lettem	11
Közöttük olyan szép dolgokat látok!	12
Tíz éve kínozom magam azon, hogy nem jó helyen vagyok	14
VAN időd!	15
Időszámítás	16
Zsófi, a világbajnok	18
Szerettem ezt a percet!	19
„...Minden úgy jó, ahogy van...”	20
„...Nagyon kevesen mondhatják el magukról...”	21

Sokat tanulok Zsófitól és anyukájától Esztertől	22
...És még tanulok, és még, és még...	23
„Keveset tégy de azt jól”	24
OPUS DEI	25
Szt. Kristóf visszatér	26
Robi, a vigasztaló	27
Édesapa legkedvesebb éneke	28
Közösség és kegyelem	30
...És kibontom az ajándékomat	31
Nagyon szeretnek adni...	32
A szeretet-nap és a „fél alma”	34
Hófehérke és az egy törpe	38
Tiszta lap	41
Feltétlenül!	46

## A TÖKÉLETES NEGYVENEDIK SZÜLINAP

Szombaton volt Eleanor negyvenedik születésnapja. Sokat készültünk rá és nagyon jól sikerült! Eleanor remekül érezte magát. Az egész házat kiplakátoltuk a különböző fényképeivel. És Ellie egész délután csak innen-oda szaladgált, mutogatott a vendégekre, köszöngött nekik és nevetett. Aztán megérkezett az apukája, nővére.

Ellie igazán boldog volt! Yimsoon készített neki egy diasort a Bärkäs éveiről. Süti is volt, meg fagyi is és Elli kipukkaszthatta az összes lufiját. A tökéletes negyvenedik szülinap! Elli emberfeletti energiával vett részt mind ebben: nevetett, beszélgetett és táncolt! Mi meg Lisával csak néztük kimerülten.

...és Lisa fogalmazta meg a fiatalság titkát:

őket nem érdekli hány évesek,  
nem érdekli, hogy mik az elvárások,  
hogy hogyan kell viselkedni,

**azt csinálják, amit élveznek,  
és élvezik azt, amit csinálnak**

*Forrás: Holcz Ágnes (Cipi, Bárka Önkéntes 2014; valahol Európában)*



## AMI SZÁMÍT...

Sokan rájöttek már sok igazságra. De én csak most döbbsentem rá, és persze, mondhatjuk, hogy... „Dehát nekik nem kell dolgozni, nem kell eltartani a családjukat.”

mégse higgyétek hogy  
nekik nincsenek kötelezettségeik  
hogy ők nem fáradnak el  
ők ugyanolyan fáradtak  
egy hosszú nap után  
mint bárki más

**A különbség nem a kötelezettségekben van!**

A különbség abban van,  
**hogy ők a legkevésbé sem adnak arra,  
ami nem számít!**

*Forrás: Holcz Ágnes (Cipi, Bárka Önkéntes 2014; valahol Európában)*

## EGY NEHEZEN INDULÓ KARÁCSONY

Az egyik év Adventjében nehezemre esett a karácsonyi ünnepre ráhangolódni. Szerencsémre lehetőségünk nyílt a barátnőmmel ellátogatni Dunaalmásra, az értelmi sérültek otthonának karácsonyi ünnepségére.

Már a megérkezés is felszabadító élményt nyújtott, mintha hazaértem volna!  
A karácsonyi műsor előtt köszönthettük egymást, találkoztunk kedves, ismerős lakókkal és átjárt az egész ház jó érzése!

Az ünnepség zárásaként csillagszórókat gyűjtöttünk – alatta halk zene szólt, énekeltünk.

Ekkor történt, hogy az egyik lakó a csillagszórók, zene, ének hangulatának hatására felállt, odament és hosszú percekig tátott szájjal, nevetve bámulta a fényeket, az ünnepi díszeket.

Nem volt nagy dolog...





Ám a helyzet varázsa, hitelessége,  
az értelmi sérült fiatal őszinte öröme,  
tisztá rácsodálkozása, mélyen megérintett!

... és megszólított az az üzenet, ami később a falra is felkerült:

**„Rögtön érted küldtem, s te voltál szíves eljönni.  
Most tehát mindnyájan itt állunk az Isten színe előtt...”**

*(ApCsel 10.33)*

Abban az esztendőben áldott, nagyszerű karácsonyom lett!

*Forrás: Sárközi Stella gyógypedagógus*

*Dunaalmási Református Szeretetház Fogyatékosokat Ápoló-Gondozó Otthona*

## SOK MINDEN A HELYÉRE KERÜLT...

Sok minden helyére került  
a kis életemben közöttük, nekik köszönhetően.  
Mellöttük minden érzékszerv kiélesedik,  
olyan ez, mint egy jobbfajta drog:

mindent látsz,  
mindent hallasz,  
és mindenben nevetned kell!

S amikor „elmúlik a hatás”,  
azaz vége a munkaidőnek,  
piszkosul kimerült vagy.

De a fáradtságon keresztül is  
azt érzed, hogy

**ÉLSZ!**

*Forrás: Holcz Ágnes (Cipi, Bárka Önkéntes 2014; valahol Európában)*

# FÜGGŐ LETTEM

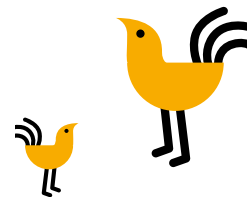
nélkülük  
szürkébb lenne a világom

talán egészen szürke  
sok mindenre tanítanak  
mindenekelőtt türelemre

aztán bátorságra  
néha vakmerőségre  
az érzelmek megélésére

kimutatására  
őszinteségre

*Forrás: Forrás: Holcz Ágnes (Cipi, Bárka Önkéntes 2014; valahol Európában)*



## KÖZÖTTÜK OLYAN SZÉP DOLGOKAT LÁTOK!

Harmincéves férfi csatot rak egy negyvenéves hölgy hajába. Húszéves lány borotvál egy harminc éves fiatalembert! Olyan helyesek amikor megpróbálnak hazudni, színészkedni. Csak mosolyogsz, mert átlátsz rajtuk.

Isten is így lát át rajtunk!

Nem baj, hagyod hadd játssza a beteget,  
de közben kacéran megpendíted:  
„akkor sajnós ma nem tudsz találkozni Mike-kal...”.  
És most csoda történik: hirtelen elmúlik a fejfájása!

Isten is így kacérkodik velünk,  
...mert tudja, hogy  
sokkal kiegyensúlyozottabb leszek itt közöttük,  
mint az egyetemi mesterszakon.

Csúnyán elment ez a mai nap is.  
Mindjárt sírok a fáradságtól.  
De nem bánom egy percét sem,  
**köszönöm nektek!**

csináld azt, amit szeretsz  
és szeresd azt, amit tenned kell  
ha táncolhatnál  
nem számít  
hányan néznek  
ha neked tetszik az előadás  
nem számít hogy  
senki más nem tapsol

# TÍZ ÉVE KÍNZOM MAGAM AZON, HOGY NEM JÓ HELYEN VAGYOK

És tessék, közbejön ez a Bárka, amit igazán nem terveztem!  
Megszakítottam az egyetemet és eljöttem ide.  
És most azt érzem, jó helyen vagyok – jó időben!

Helyére csúszott az idő, mintha utolért volna a lelkem!

**tervezek és tudom  
meg fogom valósítani a terveim  
és tudom mindegy  
hogy mikor**

A fiatalság titka megélni a **JELÉN** pillanatot,  
és nem foglalkozni mások véleményével!

Így élnek értelmi sérült barátaim.  
Ezt tanulom itt tőlük, a Kistestvérektől,

**s azt, hogyan szeressem helyesen magam.**

*Forrás: Holcz Ágnes (Cipi, Bárka Önkéntes 2014; valahol Európában)*

# VAN IDŐD!

van időnk  
mégis elfelejtjük  
hogy ráérünk

elfelejtjük hogy  
elmehetnek napok  
így mint ez a mai  
mert nem hajt senki  
mert nem fontos  
hogy most lesz meg  
a diplomám vagy pár év múlva  
mert nem fontos  
hogy most valósítom meg  
az álmom vagy pár év múlva

van időm  
az **ITT** a fontos és a **MOST**  
a **JELEN IDŐ** - a **JELENLÉT**

*Forrás: Holcz Ágnes (Cipi, Bárka Önkéntes 2014; valahol Európában)*

# IDŐSZÁMÍTÁS

István 30 éves lehetett, amikor az alábbi eset történt, 2014 nyarán.

Verőfényes délelőtti napsütésben a Fecskepalota megnyitásának 20. évfordulóját ünnepeltük, Gánt-bányatelepen. Az épület előtti parkban lehattünk vagy kétszázan. A Fecskepalota partnerszervezetei, fogyatékossggal élő és egészségkárosodott vendégek csoportjai, barátok, támogatók!

A mikrofonnál egymást váltották a köszöntők, visszaemlékezések. A soron következő felszólaló Martonvásárról Ibolya néni és egykori diákja a középsúlyosan értelmi sérült István szólaltak meg.

„Te Pistikém!”

„Igen, Ibolya néni!”

„Vissza tudsz emlékezni arra, hogy mikor nyaraltál először itt a Fecskepalotában?”

Régről ismertem őket, keresni kezdtem emlékeimben a dátumot, mert igen régen volt...!



„Hát persze hogy emlékszem Ibolya néni!  
Akkor voltam itt először, amikor a Lacival, Zolival és a Ferivel aludtunk egy szobában.”

Szellő lengedezett, a nap sütött, s nekem a lélegzetem is elakadt,  
mert az értelmi sérült Pisti

... az **IDŐ**-t emberi kapcsolatokkal határozta meg  
és nem dátummal, évszámmal.

**Az idő az, ami közben „történik”,  
miközben TE meg ÉN,  
amikor MI, együtt vagyunk,**

**ITT!**

*Átélté és lejegyezte: Orbán Péter gyógypedagógus*



## ZSÓFI, A VILÁGBAJNOK

Zsófi 36 éves, középsúlyosan értelmi fogyatékos.  
Együtt járunk úszni.  
Reggelenként a Komjádi előterében vár, a padon ücsörög.  
Zsófi más dimenzió mint én, ő profi úszó. Bitang jól úszik.

Én másfél év alatt úgy-ahogy megtanultam az alapokat,  
de Zsófi minden úszásnemben tökéletesen úszik.  
Ő világbajnok, én meg amolyan botcsinálta amatőr vagyok.

Dús, fekete, göndör haja alól cinkosan pillant ki:  
**„Szia, Lita!” (merthogy raccsol).**

Egyik vállamon a cucc,  
másik vállamon a rohanós életem összes terhe.  
Szia Zsófi!  
És már mosolygok,  
mert amint meglátom,  
fordulatot vesz a napom!

## **SZERETTEM EZT A PERCET!**

Egy reggel csak ketten úsztunk Zsófival, az edzőnk sem volt ott.  
A Komjádi ötvenes medencéjében róttuk a hosszokat, éppen kelt fel a nap.

Két feladat között pihentem, s ahogy szuszogtam  
a rajtkő tövében, arra lettem figyelmes, hogy  
a nap narancssárgás-pirosas fénye varázsszínűre festi  
a gyengéden hullámzó víz felszínét.  
Zsófi mozgása beleolvadt a meghitt látványba.  
A pillanat oly tökéletes volt, mint Zsófi maga!

**Éppen kel fel a nap, szerettem ezt a percet!**

*Forrás: Tamás Rita újságíró,  
„Zsófival az Élet – A fogatékkal élő úszó barátnőm története” cikk nyomán*

# MINDEN ÚGY JÓ, AHOGY VAN

Késő este van, holnap megyünk úszni.  
Zsófi épp rám ír.

„Holnap **hánykol** találkozunk?” – kérdezi,  
én gyorsan válaszolok: „6:30”

Írva is raccsol

Mosolygok  
mert tudom, hogy minden úgy jó ahogy van (!!!)

**Na, ezt is tőlük tanultam...!**

## A LEGBOLDOGABB EMBER

Eszter egyedül nevelte fel két fiát és a lányát, Zsófi édesapja fiatalon halt meg rákban.

Hosszú folyamat volt, amíg világosan kiderült Zsófi fogyatékoságának mértéke. Egyvalami azonban e folyamat során nem változott: Eszter végig úgy szerette a lányát, hogy közben reális maradt vele szemben.

Csodálattal figyelem, ahogy beszél az életükről. A derű, ami árad belőle, megnyugtató. Amikor azt mondom Eszternek, hogy Zsófi az egyik legboldogabb ember, akit ismerek, helyesel.

**Tudja, hogy a lánya szereti az életét.**

... és ezt nagyon kevesen mondhatják el magukról...

*Forrás: Tamás Rita újságíró,*

*„Zsófival az Élet – A fogyatékkal élő úszó barátnőm története” cikk nyomán az elfogadásról*

# SOKAT TANULOK ZSÓFITÓL ÉS ANYUKÁJÁTÓL ESZTERTŐL

**az elfogadásról,**

ami a szív legmélyéről fakad. Meg arról, hogy

**nem kell mindig mindent néven nevezni,**

mert anélkül is tudható a lényeg

**és a szorgalomról,**

ami nélkül nincs siker, és nincs tartós megelégedettség

**a kreativitásról,**

amit a kényszer szül és mindig képes a megújulásra

**a derűlátásról,**

a valódi optimista szemléletről.

(Még nem jöttem rá, hogy erre születni kell, vagy megtanulható)

## **...ÉS MÉG TANULOK, ÉS MÉG, ÉS MÉG...**

**a bölcsességről,**

amely éppen olyan szelíd, mint amilyen bátor és kiapadhatatlan

**az erőről,**

ami nem ellentétje a törekenységnek és a sebezhetőségnek

**az intelligenciáról,**

a széles látókörrel és a leleményességről, mert túlélni nem csak vegetálva lehet!

**és az okos szeretetről,**

amely nem megfojt, hanem kiteljesít, nem megváltoztatni akar, hanem ösztönöz,

**és amelynek nincsenek feltételei!**

*Forrás: Tamás Rita újságíró,*

*„Zsófival az Élet – A fogyatékkal élő úszó barátnőm története” cikk nyomán az elfogadásról,*

## „KEVESET TÉGY DE AZT JÓL”

Robi egy érzékenyebb lelkű fiú, nehéz időszakot élt át a táborban. Beszélgetés közben derült ki, hogy rossz híreket kapott, gondok vannak otthon.

Mi együttérzően kérdeztük őt.

Elkezdte mesélni, hogy az anyukája beteg, kórházba került, és rögtön el is érzékenyült, csendben sírdogálni kezdett. Megilletődve hallgattuk, és próbáltuk tovább kérdezni, hogy többet megtudjunk. Nem vettük észre, hogy Robinak most másvalamire lenne nagy szüksége...

Eközben Pali, az egyik downos fiú, aki Robinak régtől jó barátja, ott termett mellette és elkezdte vigasztalni!

**Együttérzésből példát mutatott nekünk!**

*Forrás: Hit és Fény: történetek emberségről (Farkas Zoltán)*



## OPUS DEI

A gyümölcsfákat permetezve  
Egy fűszálat tettem keresztbe  
De neked ez is nagy dolog volt,  
Megdicsértél tücsöktorokból.

A mindenségnek éppen akkor  
Ez hiányzott a pillanatból  
És szent könyvedbe mindörökre  
Beírtál engem mennydörögve.

## SZT. KRISTÓF VISSZATÉR

Egy lakóotthonban vagyunk, ahol kis létszámban élnek értelmi sérült emberek életük végéig. Zsombor downos fiatalember. A csoport vezéregyénisége. Kezdeményezőkéssz, segítőkész, talpig férfi. Hihetetlenül jó kapcsolatteremtő készség jellemzi, szinte bárkivel megtalálja a közös hangot.

### Zsombor asszertív

Bármikor könnyen, természetesen, őszintén tudja kommunikálni, mire van szüksége: fuvar, buli, étel-ital, figyelem, játék.

Lovagias és segítőkész,  
ha valakit meglát cipekedni,  
ugrik és átveszi a csomagokat.  
**Nem kérdezi „te miért nem?!“**

Mintha Szent Kristóf tért volna vissza közénk,  
az úton járók védőszentje!

*Forrás: Hit és Fény: történetek emberségről (Farkas Zoltán)*

## **ROBI, A VIGASZTALÓ**

Robi fiatal, down szindrómás férfi.  
Nagy szívű, együttérző, mások hangulatára érzékeny.  
Mindemellett a társaság középpontja.

Igényli, hogy bevonják a beszélgetésekbe.  
Cserébe sokszor filozófiai mélységű kérdéseket tesz fel:

„Mit jelent az, hogy fogyatékos?”

Mindig együttérzéssel fordul azok felé, akik aggódnak valamiért,  
akik sírnak, mert rossz napjuk van.

Robi vigasztal.

**Egyszerűen ott van, támogat, biztat.**

## ÉDESAPA LEGKEDVESEBB ÉNEKE

Tomi egy down-szindrómás fiú, a leírt esemény idején 30 éves.

Keresztény családban nőtt fel, szülei már kis korában bekapcsolódtak a Hit és Fény közösségbe, hogy sérült gyermeküknek elfogadó, keresztény közösséget biztosítsanak. A Hit és Fény közösség révén találtak Tomi számára munkahelyet, egy fazekasműhelyben dolgozott.

A család életében nagy próbatétel jelentett az apa betegsége. Sokféle kezelést, terápiát kipróbáltak, de a rák egyre inkább felőrölte az erejét. A betegséget nem titkolták Tomi elől, és a rendszeres családi imák alkalmával együtt imádkoztak a gyógyulásért. A végstádium idején a külföldön élő testvér is hazaérkezett, hogy együtt legyen a család.

Vasárnap, ebéd után történt.

Az édesapa szokásos délutáni pihenésére visszavonult. Tomi és a többi családtag az ebédlőben maradt, és beszélgettek. Egy idő után gyanús lett, hogy az édesapa nem jön ki a szobából, a megszokott szieszta ideje pedig már jócskán letelt. Az édesanya ment be hozzá, hogy megnézzé, mi van vele. Sajnos halva találta férjét.

Az édesanya Tomit nem akarta beengedni a szobába. Félt, hogy rohamot váltana ki belőle a gyász. Tomi azonban határozottan kijelentette, hogy be akar menni édesapjához. Az ágya mellett letérdelt és csendben imádkozott.

Majd így szólt: „Most pedig eléneklem édesapa legkedvesebb énekét” –

és belekezdett a „Királyi zászló jár elől” kezdetű katolikus népénekbe.

*Lejegyezte Géczy Veronika,  
a Szegedi Tudományegyetem gyógypedagógus hallgatója, 2021.*

# KÖZÖSSÉG ÉS KEGYELEM

**K**özösség amely építi a lelkemet

**E**gység Istennel – magammal

**GY**akorlás a tisztaságom egyszerűségem gyakorlása

**E**gészség lelki-szellemi egészségem növelése

**L**akhely - itt mindig otthonra lelek, mindegy hogyan érkeztem

**E**gyügyűség: egy ügyet szolgálunk, Isten ügyét!

**M**élység és magasság a szívben és a lakóotthon közösségében!

Belenézek lelke mélységébe és vizsgálatot tartok:  
bárhogy is érkeztem ti sosem néztétek.

Ugyanúgy fogadtok minden alkalommal,  
ugyanazzal a szeretettel és bizalommal!

Megmutattátok nekem a lélek magasságát,  
egyszerűségét és tisztaságát!

A **KEGYELEM** vagytok számomra!

Köszönöm, hogy részese lehetek az életeeteknek!

Köszönöm nektek!

*Forrás: Csölley Martin önkéntes, Dunaalmás - Almásneszmély*



## ...ÉS KIBONTOM AZ AJÁNDÉKOMAT!

Géza ma már abban az otthonban lakik, amit szülei, haláluk előtt találtak számára. Bár rokonai rendszeresen látogatják, kimozdulni nem nagyon szokott onnan. Éjszakára sem szívesen marad másutt, mert csak az otthonban érzi magát biztonságban. Ezért még a szentestét és a karácsonyt is ott tölti.

Egyik évben, karácsony közeledtével unokatestvérei becsomagolt ajándékokkal keresték föl Gézát. Feldíszítették a karácsonyfáját, és együtt énekeltek karácsonyi énekeket, kártyáztak, felidéztek a régi szép napokat. Búcsúzaskor így szólt Gézához az unokatestvére: „Géza, ugye nem bontod még ki az ajándékomat, megvárod velem a szentestét?” „Persze, hogy megvárom! Az ajándékot csak holnap este lehet kibontani!” válaszolta. „És hogy lesz majd a szentestéd?” „Vacsora után megállok a karácsonyfa előtt, elimádkozom a Miatyánkot, eléneklek a Mennyből az angyalt, majd boldog karácsonyt kívánok magamnak, és kibontom az ajándékomat!”

## NAGYON SZERETNEK ADNI...

„Amikor először beléptem az intézménybe, azt éreztem, hogy ez nekem nem fog menni, én itt nem találom fel magam. Aztán később elvárásolt az intézményben lakó értelmi sérült emberek közvetlensége...” (József atya)

Előfordult, hogy kisebb lopások történtek az otthonban, cigarettát, ételt, zoknit loptak el egymástól a lakók. Amint megtörtént egy ilyen incidens, a tettesek azonnal mentek József Atyához és beszámoltak a cselekedeteikről, mintha gyónnának. Feltétlenül megbíztak benne, de senki másnak nem adták ki magukat.

„Egyikük ezzel jött hozzám: Jaj! Józsi nagy baj van, ebből nekem nagy bajom lesz! Elvettem az Erzsi cigarettáját! Mit szólsz ehhez Józsi?”



Az intézményben általában kedvelték József Atyát, de Ferencnek nem volt szimpatikus. Mindig mondta neki, hogy majd egyszer jól megveri. És egyetlen egyszer tényleg, fizikailag bántalmazta az Atyát, szerencsére nem súlyosan. Ekkor elgondolkodott József Atya, hogy mit tehetne? Az jutott eszébe, hogy leül beszélgetni az érintett személlyel. Már az első beszélgetés alatt átfordult a kapcsolatuk Ferencsel.

Attól kezdve Ferenc csak az Atyával szeretett volna lenni. Abból a kis zsebpénzből, amit magára költhetett volna, József Atyának vett csokoládét és azt mondta neki:  
„Ha maga nem szereti, akkor vigye el az anyukájának.”

„Mindent odaadnának annak, akit szeretnek!” – mondta József Atya

## A SZERETET-NAP ÉS A „FÉL ALMA”

A piliscsabai lakóotthon társalgójában ültünk körben karácsonyi ünnepségen. Értelmi sérült lakók, szülők, dolgozók, vendégek.

Andrea a lakóotthon vezetője egy nagy aranypapír korongot tett a társalgó padlójára, középre szép nagy adventi gyertyát állított és meggyújtotta. A karácsony, a szeretet lényegéről beszélgettünk. Arról, hogy szeretni annyit jelent, mint egymást segíteni, utat készíteni egymás fejlődése érdekében...

„Készítsük el közösen az adventi gyertyánk köré a szeretet nagy, világító napját, amelynek mi is részei vagyunk.” – javasolta Andrea.

A körben ülők egyike aranypapír csíkot, a másik kis mécseszt kapott.

Felváltva sugárirányban letettük az aranykorong széléhez az aranypapír csíkot (utat készítve a Fénynek), az utána következő társunk a nála lévő mécseszt meggyújtotta a nagy gyertyánál és a csík végére helyezte.

És így tovább: sugárirányban egy-egy aranycsík, és egy-egy világító mécses a végére.

A fényesség és a ragyogás egyre nőtt!

„Milyen jó is lenne, ha az egész Föld csupa szeretet-ragyogás lenne...!” - nézett körbe Andrea. Majd, hogy jelképezzük a szeretet örök jellegét, a fenyőfa örökzöld színéről beszélgettünk.

„Itt egy kosár fenyőgally! Mindenkinek adok és kérlek, egymás után rakjátok körbe, mécsesről mécsesig. Készítsünk adventi koszorút a szeretet-nap köré!”

Kézbe vettük, nézegettük, szagolgattuk, a finom illatú ágakat. S ahogy letettük őket, a koszorú egyre szebben kerekedett, lassan körbe ért.

A zöld ágacskák egybeölelték az adventi gyertya fényéből született mécslángokat.

Csendben ültünk, néztük a lobogó fényeket, a közeledő Karácsony világosságának csodáját.

„Régi-régi szép szokásaink vannak, melyek évente egyszer, Karácsonykor élednek újra” – mesélt tovább Andrea.

„Nézzétek ezeket a gyönyörű piros, almákat, aranydiókat! Egyikötök aranydiót kap, ez az Érték jelképe. A másíknak piros almát adok, ez az Életet jelenti. Díszítsük fel velük a fenyőkoszorút, a szeretet-nap körül...!”

És ekkor, az almákat meglátva megmozdult az édesanyja oltalmában gyakran fészkelődő, súlyosan értelmi fogyatékos legényke, Mikó. Mindannyian tudtuk, hogy az alma az egyik legkedvesebb csemegéje. Amikor a kosár hozzájuk érkezett, édesanyja két almát vett ki, s hogy oldja a legényke feszültségét, az egyiket - Mikó almáját - nyomban kettétörte.

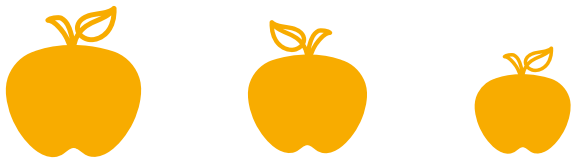
Felét Mikó kezébe adta, aki megnyugodva, jóízűen harapott bele.

Eközben mi, egymás után tettük le a magunk aranydióját, almáját a fenyőágakra. Amikor

Mikóék kerültek sorra, az édesanyja a koszorúhoz hajolt. Letette saját piros almáját és mellé helyezte Mikó almájának nedvesen fehérítő, megmaradt felét...



A kör lassan körbeért.  
A mécsesek fényében,  
az aranydiók és piros almák sorában  
fehéren világított a Fél Alma,  
amely most született, új Csillagként  
ragyogott a Szeretet-nap  
örökzöld koszorú horizontján



*Átélté és lejegyezte Orbán Péter gyógypedagógus*

## HÓFEHÉRKE ÉS AZ „EGY TÖRPE”

Ildikó fiatal értelmi sérült felnőttként az érdi fejlesztő napközibe járt. Csinos arcú, kedves, készséges lány, aki nagyon szeretett takarítani.

„Haja, mint az ében, arca, mint a hó,  
Hófehérke mása volt az Ildikó!”

Elérkezett a nagy nap, hogy Ildikó beköltözhetett a piliscsabai lakóotthonba, ahol élete végéig élhet majd. Mint Ildikó a gyógypedagógusa, vállaltam, hogy elszállítom őt és a csomagjait autóval Piliscsabára.

Bepakoltunk mindent a kocsiba, ketten utaztunk, Ildikót a jobb oldali hátsó ülésre ültettem. Elindultunk. Piliscsabára kanyargós út vezet Érdről, falvakon dombokon át, nem lehet rohanni. Barátságosan brummogott az öreg Skoda motorja...

Ildikóval jól ismertük egymást, nyugodtan ült hátul, nézelődött. Én a visszapillantó tükörből figyeltem őt. A tükör jobb szélében láttam az arcát, a bal szélében az én arcom felét.

De érdekes, gondoltam!

Egy autóban ülünk, egy tükörben látszunk Ildikóval, akinek arca, mint a hó, haja mint az ében, mert ő Ildikó-Hófehérke!

**De hisz akkor ez a visszapillantó tükör egy ablak a Hófehérke mesébe!**

Lázasan gondolkodni kezdtem: ha a tükörben a mesét látom,  
és Ildikó a Hófehérke, akkor **ki vagyok ÉN, ebben a mesében?**

Tán a Vadász? Nem, ő kétes személy!

A Mostoha? Ő végképp nem lennék!

És a herceg sem én vagyok...

Ezen kívül nincs más, csak a törpék közül választhatok.

De nem, ezt azért mégse!

Önérzetem tiltakozik, én Ildikó tanára vagyok, nem Hapci törpe!

Az út kanyargott előttünk, s mi vele - a visszapillantó tükrében  
továbbra is ketten ültünk, ebben a furcsa Hófehérke-mesében.

Láttam a tükörben Ildi kedves arcát,  
az EGO meg csikorogva vívta bennem a harcát,  
mert a „törpeség kérdése” nem hagyott nyugodni...

Ha ez egy mese, és benne Ildikó a Hófehérke, s ha a többi szerep nem az enyém,  
akkor csak a törpe marad, más nem lehet a részem!

A törpe! De milyen értelemben?

S ekkor világosság gyúlt bennem, valamit megértettem:

Ildikó-Hófehérke egyszerű lélek,  
többre nem vágyik, mint amit elérhet.  
Szívében **BIZALOM** él, ezért lelkében otthonos a **BÉKE**.

Az én álmaim nagyok!  
Mindig többre vágyom, mint amit elérek, s ezért Ildikóhoz képest  
törpe vagyok bizony, a vágyaim törpéje!

Köszönöm a tükör-mesét Ildi Hófehérke!

*„az egy törpe”, aki ezt átélte és lejegyezte: Orbán Péter gyógypedagógus*



# TISZTA LAP

A történeteknek itt vége, menj tovább kérlek!

Napról napra

nyiss új lapot

életed füzetében!

tiszta lap  
a mai nap,  
emeld fel  
az arcod,

ajándék  
a pillanat,  
engedd el  
a harcot!

harag, vak  
vágy szűnjön,  
Isten őriz  
téged,

**bárányfelhő**

**legyél ma**

**fehér jel**

**az égen!**

# FELTÉTLENÜL!

Ugye Te is használod olykor ezt a szót: **FELTÉTLENÜL!**

Az értelmileg akadályozott emberek **FELTÉTEL NÉLKÜLI** bizalommal élnek közöttünk.

Példájuk segíthet nekünk a **BIZALOM** mélyebb megértésében, ezáltal embernek emberhez, embernek Istenhez való kapcsolódásban!

Ilyen BIZALOM-találkozások szervezése és tartása a Kistestvér program célja.

Találkozunk a bizalom jegyében!

Készült a Szép Jelen Alapítvány 30. évfordulójára

A kiadvány támogatói:

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Fogyatékosügyi Főosztály

Projektgazda: Qunit Nonprofit Közhasznú Kft. – Kistestvér Program

Megvalósító: Szép Jelen Alapítvány, Gánt-bányatelep, 2021.

A kiadvány szövegeit válogatta, szerkesztette: Orbán Péter gyógypedagógus

Kiadványszerkesztés: Lovas Boróka; Kistestvér logó: Kasza Juli

Köszönjük a jó példát Kistestvéreinknek: Eleanornak, Mike-nak, Pistinek, Zsófinak, Robinak és Palinak, Zsombornak, Tominak, Gézának, Ferencnek, Ildikónak, Mikónak...

Köszönetet mondunk a figyelemért, a bátorításért, a közreműködésért:

Áts András, Bisztrai György, Czefernek András, Csölley Martin, Dabóczy Ferenc, Erdélyi Lenke, Farkas Zoltán, Fülöp Attila, Gécz Veronika, Hankovszky Béla, Holcz Ágnes, Horváth Emese, Horváth Péter László, Hölvényi György, Kertész Luca, Körmöczy Arnold, Magyar Adél, Martonné Preininger Livia, Márkus Dániel, Nyári Péter, Orbánné Lévai Zsuzsanna, Orbán Csenge, Papp Ágnes, Sárközi Stella, Tamás Rita, Virt László, Vörös Ádám

Késő este van, holnap megyünk úszni.  
Zsófi épp rám ír.

„Holnap **hánykol** találkozunk?” – kérdezi,  
én gyorsan válaszolok: „6:30”

Írva is raccsol

Mosolygok  
mert tudom, hogy minden úgy jó ahogy van (!!!)

**Na, ezt is tőlük tanultam...!**

