



Oltalom

A COVID-19 IDEJÉN

Szerkesztette:
Gál Judit

Oltalom

a Covid-19 idején

Szerkesztette:
Gál Judit

Tiszántúli Református Egyházkerület
Debrecen, 2021



Előszó

Már egy esztendeje, hogy ránk tört a mikroszkopikus kicsiségű fertőzés, ami nemzeteket igaz le, tudományt kényszerít térdre, elveszi tőlünk a munkát, a levegőt, és mérgezi a létünket. Napjaink telve vannak bizonytalansággal és kétségeskedéssel.

Az *Oltalom a Covid-19 idején* című kiadvány írásainak a szerzőivel egyek vagyunk az elhatározásban: az Isten ígéjének éppen most nem szabad elnémulnia. Nem hallgathatunk el, mert a Szentírás tükröt tartó, józanító, bátorító, vigasztaló, erősítő üzenetének a vírushelyzetben még nagyobb jelentősége van.

Mi, emberek, magunknak kerestük a bajt. Nem egyéb történt, csak életünk fonákságainak következménye ért utol minket. Nagyravágyásunk, akarnokságunk, istenkedésünk termését aratjuk. Könnyelmű és felszínes dolog lenne Istent bűnbaknak beállítani ebben a helyzetben. A magunk önzőségéből és telhetetlenségéből az Istenhez térés a kiút.

A jelen helyzetben is úgy van, hogy Isten nem a problémakozás, a járvány ránk bocsátásának velünk ellenséges oldalán áll, hanem az életünk megoldásának az oldalán van. Isten az ember pártján van, és minden gondolata, igyekezete értünk történt: „*úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.*” (Jn 3,16) Ez az emberpártiság a vírushelyzetben is megmutatkozik. A jelenlegi helyzet is az emberért van, hogy végre észhez térjünk. A járvány jel és eszköz, hogy rájöjjünk: törékenyek, sérülékenyek és Isten kegyelmére szorulóak vagyunk.

Abban a bizonyosságban bocsátjuk útjára a füzet írásait, hogy hisszük: *„Isten a mi oltalmunk és erősségünk, mindig biztos segítség a nyomorúságban.”* (Zsolt 46,2)

Debrecen, 2021. Böjt 1. vasárnapján

Fekete Károly
püspök



Egyéni tapasztalatok
betegként, családtagként,
segítőként

A szerethető Isten

*„Az Úr angyala őrt áll az istenfélők mellett,
és megmenti őket.” (Zsolt 34,8)*

Január elsején éjszaka a háziorvosom többnapis lázas állapot és pozitív Covid-teszt után úgy látta jónak, ha sürgősséggel beküld a Debreceni Egyetem Klinikai Központ (DEEK) Kenézy Gyula Campusba kivizsgálásra. Meg voltam győződve arról, hogy szokásos felfázásom eredménye a lázas állapot, hiszen nem köhögtem, nem fáj a hátam. Így teljes lelki nyugalommal szálltam be a mentőbe az összes felszereléssel együtt, mert előtte a fiamékhoz költöztettek, és nem lehetett tudni, hozzájuk, vagy a saját lakásomba jövök-e vissza. Elbúcsúztam tőlük, és vitt a mentő. Aztán kezelésbe vettek, többszöri vérvétel után mellkas-CT-t csináltak. Egy pillanatra belém hasított, lehet, többet sem a fiamékhoz, sem a lakásomba nem jövök haza, hanem a temetőben kötök ki. Hallottam ugyanis arról a bizonyos „citokinvi-harról”, amely pillanatok alatt teljes összeomlást idéz elő a szervezetben, ami még fiatalokkal is előfordul. Ez azonban csak egy pillanat volt, mert ezután megismételték a CT-t, és nagy csodálkozásomra kiderült, hogy kétoldali covidos tüdőgyulladásom van, 20-20%-ban, ezért rögtön befektetnek és oxigént kapok. Hála Istennek, nem lélegeztetőgépre, hanem csak oxigénpalackra kötve, orromban a csővel. Így voltam tíz napig. Másnap azonnal elkezdtek a remdesivires és egyéb infúziós kezelésemet, ami azért nagy szó, mert tudomásom szerint ezt a japán vírusölő gyógyszert csak bizonyos esetekben vetik be, a betegség meghatározott stádium-

mában. Úgy látszik, nekem ez adható volt, és két hét alatt meggyógyultam. Január 12-én már kijöhettem a kórházból.

A legfontosabb, amit szeretnék megosztani, hogy a pillanatnyi pániktól és egy éjszakai levegőhiánytól (oxigén mellett) eltekintve olyan teljes nyugalomban voltam a gyógyulásom felől, hogy egy percre sem gondoltam többet arra, hogy akár el is mehetek. Pedig közben január 7-én meghalt Miskolcon a sógornóm, aki tünetmentesen viselte el a Covidot, és ez eszembe juttatta másik bánatomat, a bátyám halálát, aki 2020. március 16-án halt meg. A bátyám cukorbetegségben, a sógornóm szívbetegségben hunyt el. Csapkodott körülöttem a halál, de én teljes meggyőződéssel hittem, hogy meggyógyulok.

Feljött hozzám két-három naponként a kórházlelkész, akit már régen ismertem, hozott ígét, és együtt imádkoztunk. Az első alkalommal az én kedves ígémmel jött: a 34. zsoltár 8-9. versével: *„Az Úr anyyala őrt áll az istenfélők mellett, és megmenti őket. Éreztétek és lássátok meg, hogy jó az Úr! Boldog az az ember, aki hozzá menekül.”* A másik alkalommal a 107. zsoltárból olvasott: *„Adjatok hálát az Úrnak, mert jó, mert örökké tart szeretete!”* – éreztem ezt a szeretetet. A macula degeneratio miatt nem nagyon tudtam olvasni, ezért zsoltárokat, verseket idézgettem magamban. Ma is csodálkozom azon a mélységes nyugalmon, ami akkor erőt vett rajtam. Mintha nem egyedül lettem volna a bajommal, hanem valaki ott lett volna velem!

Ketten voltunk a kórteremben a „Valakin” kívül, egy idős, kilencvenhárom éves csontsovány, sebekkel teli nénivel. Szegény szinte egész nap aludt, csak amikor forgatták, a sebeit gondozták, akkor jajgatott kicsit. Próbáltam vele beszélgetni, de nem lehetett, azt hittem, nem hallja. Az ápolók nagyon kieméletesek voltak vele, mindig bocsánatot kértek tőle, ha fájdalmat okoztak, végtelen türelemmel, óvatosan kezelték.

Este villanyoltás után hangosan imádkoztam érte és az ápolókért, és mondtam a Miatyánkot is. Egyszer csak hallom, hogy nagyon gyengén, de a néni is mondja velem – elsírtam magam. Isten végtelen kegyelmét és szeretetét éreztem...

Úgy éreztem, nemcsak a magam és a néni sorsát tudom rábízni Istenre és Jézusra, de szeretni tudom az Istent, amit addig csak mint parancsolatot fogtam fel. Ő ontja ránk szeretetét, és csupán viszonzszeretetet kér tőlünk.

Hálát tudtam adni a meleg kórteremért, az oxigénért, a gyógyszerért, az orvosokért és ápolókért, a gyönyörű zúzmarás fákért, amelyek az ablakból néztek rám... Tíznapos infúzió után gyengén, de gyógyultan jöhettek haza a kórházból. Azt a nyugalmat, szeretetet, amit a kórházban éreztem, soha nem fogom elfelejteni.

Gonda Lászlóné (77)
ny. gimnáziumi tanár, gyülekezeti tag
Debrecen-Nagytemplomi Református Egyházközség

Dani beteg lett

Az ember ne hazudjon önmagának, se másnak. Ez egy számomra fontos életvezetési tanács, és mégis vannak olyan helyzetek, amikor nem lehetünk teljesen őszinték, mert nem tudjuk pontosan, mi is van.

A betegséggel gyakran ez a helyzet. Több szempontot is mérlegelünk, amikor megítéljük a helyzetet. Az orvos véleménye számomra meghatározó. Nagyon jók a tapasztalataim az orvosokkal, bízom bennük. Ez az első szempont számomra. Azután ott van a beteg véleménye, érzete. Az is nagyon fontos szempont. És aztán ott van a beteg személyisége, viszonyulása a betegségekhez. És a hozzátartozó is látja valahogyan a betegét, különösen is a beteg gyerekét. Ha a gyerekünk beteg, az más. Az nem olyan, mintha mi vagy a házastársunk, vagy a szüleink betegszenek meg. Ha a gyerekünk lesz beteg, akkor megjárjuk azt az alagutat, ami semmihez sem hasonlítható. Nemhiába szoktuk mondani, inkább én lennék beteg, mert tényleg ez a világon a legnehezebben elviselhető helyzet, ha a gyerekünk megbetegszik. Tehát ebben a helyzetben nem könnyű megmondani, mi is történik, hiszen a gyerekünket annyira féltjük, hogy ez beszűkít, és nélkülöz minden objektivitást. Ebben a helyzetben szerintem gyakran biztatgatjuk magunkat, máskor hamiskásnak tűnő gondolatokkal, szavakkal, hogy elnyomjuk az elviselhetetlennek tűnő aggodalom hangját.

A családunk megfertőződött a Covidal, a férjem is beteg volt néhány napot, én szintén beteg lettem, majd a huszonhárom éves fiunk betegedett meg. Dani és én egy hónapig voltunk a fertőzés következtében tünetesek, sok mindent kellett átélnünk, a novembert otthon töltöttük, karanténban. Megta-

pasztaltuk, hogy együtt jobb betegnek lenni, mint külön. Értettük egymást, osztoztunk a félelmekben, és ültünk a hullámvasúton. A Covid egy hullámvasút, hangulatilag, közérzetileg, és a tünetek megszűnését tekintve is. Egyet előre, kettőt hátra, majd lendületet veszünk, és hármat előre...

A konyhánkban éltünk, ahol a férjem, Tamás, reggeltől estig valamit készített számunkra, főzött, gyógyszereket osztott, vizes ruházott, lázat, pulzust mért. Mi ott feküdtünk ketten a konyha közepén, és vártuk az estét, majd vártuk a reggelt. A konyhánkban van egy kis kandalló, Tamás folyton rakta a tüzet. A tüzet néztük naphosszat. Olykor éjszaka is odaültünk mellé, ha nem ment az alvás. A tűz maradt meg bennem, ahogyan megemésztí a farönköket, lobog és parázslik, kialakul és életre kel. A lelkünk is hullámozott, félttem, féltettem, bíztam, biztattam. Esténként énekeltünk, imádkoztunk, Igét olvastunk Tamás, Dani, Simon, a kisebbik fiunk, és én. Orsi, a lányunk (aki Budapesten ragadt) telefonon kapcsolódott be az estékbe. Elűzte a sötétséget Isten jelenléte – ezt másként tapasztaltam meg akkor, mint a hétköznapiakban. A barátaink, gyülekezeti tagjaink meglátogattak minket, az ablakunkhoz jöttek, felhívtak telefonon, ránk néztek, kialakult az „ablakozás”, ablakba tett finomságok, gyógyszerek, könyvek, ajándékok sora jelezte, nem vagyunk egyedül. A legjobb gyógyír a szeretet.

A lelkemet napról napra Isten gyógyította, a csöndekben és a vele való beszélgetésekben, és felnyitotta a szememet, hogy mekkora ajándék, hogy Dani is beszélő viszonyban van a gyógyítóval, így rá tudja ő is bízni magát. Így tanulgattam az elengedést. Istenre bíztam én is őt. Éppen annyi idősebb Dani, hogy eljött az ideje az elengedésnek. A tehetetlenséget rosszul viselem, olyan felelősséget is gyakran magamra veszek, ami nem az én feladatom. Ezt a gyerekemmel kapcsolatosan még

nehezebb elengedni, hogy ő már nem az én felelősségem. A betegség rámutatott, hogy nem tehetek érte mást, csak figyelem, meghallgatom és beszélgetek vele. És ki kell mondanom, hogy huszonhárom évesen felnőtt. A betegség időt teremtett ahhoz, hogy mindezt átgondoljam, megéljem és megváltozzon a kapcsolatunk felnőtt felnőttre.

*Tóth-Mihala Veronika lelkipásztor
Debrecen-Kossuth utcai Református Egyházközség*

Az élő Jézust magasztalom

„Kártyaszámom kódja ennyi. A mobilom kódja ennyi. Tartozásom nincs. Végrendelet a narancssárga dossziében. Minden számla befizetve. Karanténod ideje ennyi. A Mennyben találkozunk! Isten Veled, viszontlátásra!”

Fenti sorokat egy szombati napon sietséggel vetettem papírra a hűgomnak, miután előző nap éjszaka igen erős gynomorgörcsöm és rendkívüli fáradékonyságom támadt, annyira, hogy orvosi munkámat délután három óra körül nem bírtam tovább folytatni. Másnap reggel telefonértesítés alapján megtudtam, hogy covidos lettem. Azonnali karanténba zártak, s a zöld színű kovácsoltvas kapunkra hatalmas piros tiltólap került. Az emberek gyakran megbámulták, s többnyire sietősebbre fogták lépteiket házunk előtt.

A rossz közérzet miatt először nem egészen tudtam értelmezni a tényeket, de a köhögés, izomfájdalmak, nagyfokú verejtékezés és az alsó végtagjaim ijesztő elgyengülése megerősítettek abban, hogy valóban megfertőződtem. Valószínű a betegektől kaphattam el. Ekkor már a második hullám elején jártunk.

„Uram, most mi lesz?” – kérdeztem meleg pulóverbe burkolózva éjszakánként. Felköltöztem a padlásszobába, s ősz lévén állandóan nyitott ablaknál aludtam. S akkor nagy megnyugvás vett rajtam erőt. Végre nem kell félnem és menekülnöm a vírustól, legalább már itt van! S ó, mily csoda, nap nap után telik el, s én még mindig nem vagyok lélegeztetőgépen! Bár jönnek durva köhögési rohamok, de aztán hirtelen mintha Valaki megálljt parancsolna, abbamaradnak, s megkönnyebbülök! Igen – jutott eszembe a Róm 8,28, hiszen „*akik Istent szeretik,*

minden a javukra szolgál”! Akkor miért is félnék én? Hányszor megtapasztaltam az Úr Jézus csodálatos hűségét. Milyen érdekes, hogy a 2Kor második része már a járvány elején azzal biztatott, hogy hatalmas életveszélyből is meg tud szabadítani, mert Ő a Mindenható Isten. Hirtelen elmosolyodtam: eszembe jutott, hogy kórházlelkészünk még a járvány elején azt írta, hogy „elrejt engem sátra mélyén, amíg elvonul a veszedelem”, s Bonhoeffer énekét idézve: „az Ő hatalma biztos rejtekében várhatjuk bízva, bármi jön reánk, mert Istenünk velünk van este-reggel, s így lesz ez minden új napunkon át.” Ezt az üzenetet tíz napon át, minden reggel 7 óra 10 perckor megkaptam. Ekkor felhívtam a kórházlelkészt, hogy ne fáradjon tovább az sms-ek küldésével, mert egészen megjegyeztem hitemmel is a mondanivalót. Válasza a következő volt: „Én csak egyszer küldtem el.” Nahát, akkor Isten küldte őket, hogy hitemet teljesen megerősítsel!

A második lelki periódusban pedig elkezdtem meglátni a bűneimet, hiányosságaimat és mulasztásaimat. Megéreztem, hogy bűnvallásra van szükségem. A Megváltó keresztyéhez menekültem. Most nem én diagnosztizálok, hanem engem diagnosztizált a szerető Mennyei Atya azért, hogy megtisztulást adjon. Mert ha mégis hazahívna, hogy állnék meg szent trónusa előtt?

Nincs gyógyszer, sem vakcinája – gondoltam magamban. Nincs más, mint a Mézes Maci, a jó táplálkozás, a meleg, és a sok alvás, de mindez az Áldott Orvos kezében hasznos lehet! S akkortájt, a sok-sok éppen idejében érkezett segítség, a váratlanul s könnyes szemmel benyújtott piaci csirke, a Lea frissen sült pogácsája, az ismeretlen idős bácsi borítékba és jó kívánságba csomagolt csokija, és nem utolsósorban a nagytemplomi gyülekezetünk lelkészeinek, presbitereinek, diakónusának és gyülekezeti tagjainak erőt adó, hordozó imádsága nyolchetes

last-Covidom után meghozta az eredményt. Az ötödik hét nagy rosszulletei, szívritmuszavarai és páratlan gyengeségei után a tünetek intenzitása csökkenni kezdett! S amikor egy vasárnap este úgy éreztem, nem bírom tovább, talán meghalok, akkor Sepsy Károly és Nagy Zsolt testvéreim hittel mondott imádságai után hirtelen jobban lettem! Az Úr megálljt parancsolt, s azt mondta, eddig és ne tovább.

Ezért nem győzők hálát adni, boldogan, hogy volt egy ország – s lesz egy ország, ahol kiüresednek a kórházak, *„nem lesz könny, jajkiáltás, halál”* (Jel 21,3-4), mert Valaki, aki bűneimet és betegségeimet helyettem is elhordozta, győzelmével megnyitotta azt! A betegség és a halál erői ellen küzdő orvos hihet a feltámadásban! (1Kor 15)

*Nagy Alice főorvos
(Debrecen)*



Fizikai betegség lelki tünetekkel

Találd ki, hogy meséled majd el...

A járvány és a hozzá kapcsolódó óvintézkedések, korlátozások a hónapok múlásával állandósuló bizonytalanságérzést hoztak, és azok is kibillentek egyensúlyukból, akik korábban stabil belső értékek mentén, szoros szociális kapcsolatokkal vitték az életüket. A folyamatos fenyegetettségérzés okozta szorongás testet ölthet fizikai tünetekben: szapora szívdobogás, mellkasi fájdalom, fulladásérzés, gyomortáji panaszok, emésztéssel kapcsolatos problémák, szédülés, émelygés, súlyosabb esetben ezek kombinációi is jelentkezhetnek pánik-rohamok formájában. Ilyenkor fontos a testi elváltozások kizárása, de a kivizsgálással egy időben már érdemes lehet a háttérben nehezen körvonalazható félelmek megfogalmazása, pszichológiai, esetleg pszichiátriai segítség kérése. A higiéniai szabályok megtartása a vírus terjedésének megakadályozásában döntő fontosságú, a bizonytalanság szülte fokozott kontrolligény azonban a napi tevékenység túlnyomó részét képező kényszeres tisztálkodást is eredményezhet. A megtisztításhoz, tisztán tartáshoz kapcsolódó egyéb rituálékkal az ember eredendően meglévő mágikus gondolkodásmódja nyilatkozik meg: uralni szeretnénk a fenyegető, hatalmunkban nem álló veszélyt.

A társas érintkezés korlátozásával főként az egyedül élők számára csökkennek, elvesznek a megerősítő visszajelzések, érintések, ez vezethet értelmetlenségérzéshez, a tartós levertség, rosszkedv pedig depresszióhoz, alvászavarhoz. Az összességében zárt családokban, a megváltozott életritmusban, az egzisztenciális nehézségek miatt óhatatlanul gyakrabban fordulnak elő konfliktusok, illetve éleződnek ki a meglévők.

A Covid-fertőzés pszichés tünetei lehetnek a fáradékonyság, levertség, kimerültségérzés, álmatlanság és a depresszió. Nemcsak az óvintézkedések szülte izolálódás, de a Covid-megbetegedés alatt, valamint az akut fertőzés lezajlását követően, az ún. poszt-Covid-időszak alatt is előtérbe kerülhet a szorongás és az alvásproblémák enyhítésére a túlzott alkoholfogyasztás, az előírtnál nagyobb mennyiségű nyugtató, altató szedése és a droghasználat is. A nyugtatók használata különösen veszélyes, és gyors hozzászokást, függőséget eredményezhet, ha nem orvosi tanácsra, hanem ismerőstől, rokontól érkezik mint „segítség”. Gyakran előfordul, hogy a család számára ebben az időszakban derül ki egyértelműen valamelyik családtag függősége, melyet a korábbi tevékeny életmód mellett el tudott rejteni, titkolni.

Súlyosabb esetekben a szorongás olyannyira elviselhetlenné fokozódik, hogy a psziché kilép a realitásból, és akár a betegséghez kötődő, akár más, az egyén számára központi téma köré szervezve téveszmék, látomások jelentkeznek. Ezek az illető és környezete számára is kínzóak, és feltétlenül szükséges szaksegítség.

A Covid-fertőzésből gyógyultak között a légzőszervi és szív eredetű szövödmények mellett előfordulhat krónikus fáradtság, ízületi, mellkasi fájdalom, valamint időnként beszámolnak lelassult szellemi teljesítőképességről, melyet úgy írnak le, hogy ködösnek, tompának érzik a gondolkodásukat.

A Covidhoz köthető szorongásos zavarok összefoglaló kórképe lehet a poszttraumás stressz zavar (PTSD), amely a megbetegedéstől való félelemből, hozzátartozóink iránti aggodalmunkból, az átélt megbetegedés gyötrő tapasztalataiból, a nyomasztó tehetetlenségérzésből mint többszöri, elhúzódó traumatikus eseményből származik; testünk-lelkünk kifáradására utal.

A fentiek fényében a személyes találkozások korlátozása mellett is a legfontosabb az egymásra fordított figyelem: az, hogy megfogalmazhassuk érzéseinket, és meghallgassuk, ne bagatellizáljuk másokét! Lelki egészségünk megóvásában segít, ha élményeinket – a negatívakat is – el tudjuk mesélni, történetbe tudjuk rendezni, amelyet az életeseményeink közé tudunk illeszteni. Egyéni élettörténetünk, az, hogy milyen értelmezést adunk tapasztalatainknak, legtöbbször figyelmes, nem gyors tanácsokat kínáló hallgatósággal formálódik.

*G. Tóth Anita pszichiáter
(Nagykálló)*



Szolgálat az érintettek között

Ha a halál árnyéka völgyében járok is...

Amikor a kórházunk járványkórházzá alakult, a mentők folyamatosan érkeztek – riasztó, „szkafanderszerű” védőöltözetben hozták a betegeket. S hallgattuk a híreket: emelkedő számokról, elkülönítésről, lélegeztetőkről, karanténról, az egészségügyi „hősökről” – s növekvő félelemről, aggodásról, bizonytalanságról. Ez volt „kint” – s vajon mi volt „bent”, a kórtermekben? Azt tudtam, ha lehetőséget kapok: jelen kell lennem, azok között és azok mellett, akik közé küldtettem.

Sokféle állapotban kerültek betegek a kórházba. Jött kezelésre, vizsgálatra – s közben pozitív lett a tesztje, kiderült, ő is fertőzött. Egyéb betegsége miatt segítségre szorult – de ekkor már elkülönítve, sorstársakkal együtt átéltve: a kórtermet sem szabad elhagyni. Növekvő feszültség és szorongás szorult a szobákba, figyelve egymást, önmagukat, s az egyre kevesebb időt bent töltő védőruhás segítőkét. S a „meddig, mikor, most mi lesz?” kérdésekre nem érkezhettek biztos válasz. Mások az otthon gyógyulás próbálkozása után kerültek felvételre – tüdőgyulladással, lázzal, gyengeséggel, riadtan: miért nem segít a gyógyszer? Ebben a karanténban esetleg már az ágyat is alig tudták elhagyni. Mi lesz velem? Telefonos kapcsolattartás – de néha a beszéd is fárasztó... Mikor leszek jobban? A nyugtalan nappalok és éjszakák közben emlékek, hiányzó család, riasztó gondolatok, kízó figyelése a testi változásoknak. Várni, várni, várni. S akiknek gépi segítségre volt szüksége? Az altatásban vajon mit hallott, érzett, tudott? Aki felépült, nem emlékezett arra az időszakra. Legalábbis a tudata nem, s vajon a mélyben mi zajlott?

Ezekbe a helyzetekbe lépett be a lelkész – hogy bátorítson, lelki támaszt hozzon, közvetítsen, kapaszkodót kínáljon. És persze itasson, ha kell, csatlakoztassa a telefonkészüléket a töltőhöz, elmondja, felolvassa az üzeneteket – emberit és Istentől jövőt...

A személyes jelenlét különösen fontossá és erőteljessé vált. Jelen lenni a látogatási tilalom idején, jelen lenni a kórteremben – mert Jézus jelen van. S erre emlékeztetni kell mindazokat, akik nagyon egyedül érzik magukat. „De jó, hogy bejött közénk és itt is maradt egy kis ideig” – mondta egy néni. Nagyon felerősödött ebben az időszakban a jézusi titok: Immanuel – velünk/közöttünk az Isten. Nincs távol. Nem maradt távol! Őt nem lehet kizárni a kórteremből – de lehet felfedezni láthatatlan jelenlétét, valóságosan!, „mint a mennyben, úgy itt a földön is”.

Miközben az egész világ a segítő eszközökért, védőfelszerelésekért, elegendő ápoló, gyógyító személyzetért, vírust leküzdő vakcináért küzd, mit tehet a lelkész a beteg mellett? Mit adhat ebben a küzdelemben?

1. Az imádság ereje valóságos pajzsá vált. *„Sokan imádkoznak Önért, Önökért – otthon, gyülekezetben, közösségekben: gyógyulásért, megfelelő gyógyszerekért, talpon maradó segítő nővérekért. Ugye, imádkozik Ön is?” „Semmihez nincs erőm, már az imához sem...”* – mondta valaki. S milyen jó volt jelezni: azért vagyok itt, hogy ebben is segítsek. Imádkozunk együtt... Különös tapasztalat a megcsendesedő lélek, az imához csatlakozó betegtársak, a könnyes szemek hitvallása. Amikor addig egymásnak idegenek csatlakoznak a kórusba, s suttogják együtt: MI Atyánk...

2. Az Ige élő és ható valósága a betegágyban is megtapasztalt erőforrás. A felhangzó zsoltárvers, bibliai szakasz, Isten Szavának teremtmény és újjáteremtő ereje bátorító mindazoknak,

akik nyitottak rá. Sokszor a szobatársak számára is – ahogy az egyikőjük mondta: nekem is mondjon ilyeneket! Mert az Ige emlékeztet, vigasztal, kapaszkodót nyújt, feljebb mutat.

3. *Miért megy a lélegeztetős beteg mellé, hiszen ő alszik?* Ám a fülével, a tudatával talán nem halló beteg, hiszem – hall a szívével, lelkével. Akár a halál árnyékának völgyében is! Ígéreteket életről és örökéletről, Isten megtartó és tovább vivő kegyelméről, tudattalanul tudja, most együtt állunk Isten előtt. Érzi az áldó kéz érintését – talán utolsó földi érintésként.

4. S persze olyan jó hálát adni – múltó lázért, erősödő izmokért, visszatérő ízekért, a hazamenetel ígéretéért, negatív tesztért – s akár csomagolni és együtt végiggondolni: mi lesz otthon. De jó, hogy ez sem természetes. Hála az élet Urának az életért!

Miközben beteg, gyenge a test, a lélek is erőforrásért kiált a mélyben. Magyarországon bárki jelezheti, kérheti: szeretném, hogy lelkész is álljon meg a betegágyamnál, s emlékeztessen: *„...nem a magamé, hanem az én hűséges Megváltómnak tulajdona vagyok ...aki megőriz...”*

Gál Judit kórházlelkész
(Debrecen)

Családok felé

Az emberi, testvéri, rokoni, felebaráti kapcsolatok mindig fontosak, de egy-egy kórházban töltött betegség idején különösen fontosá válnak. A kórházi lét távolságot jelent a beteg számára fontos emberektől, és valaki minél tovább fekszik a kórházban, annál inkább hiányozni kezdenek a családtagok, barátok. Ezt különösen nehézé teszi, amikor a látogatási tilalom még nagyobb távolságot teremt. Hiába várja mindenki a látogatási időt, nem lehet találkozni. Marad a telefonálás vagy az ablakon keresztül integetés.

A kórházlelkész az egészségügyben különleges feladatot tölt be. Úgy is fogalmazhatnánk, közvetítő szerepe van. Közvetít Isten és beteg között, ugyanakkor beteg és hozzátartozó között, hozzátartozó és egészségügyi dolgozó között, vagy beteg és egészségügyi dolgozó között is. Isten kinyújtott karjaként szolgál és végzi a legkülönbözőbb feladatokat. A kórházlelkész megszólítható, megkérhető. Amikor a telefon sem képez hidat a kórházban fekvő és az otthon lévő családtag között, akkor nagyon sokat segíthet a kórházlelkész, aki meglátogathatja a beteget és elmondhatja a családtagok üzenetét. Fordítva is igaz mindez, hiszen be tud számolni a beteg helyzetéről, és át tudja adni a családtagok számára a várt fontos üzenetet. A lelkész rendszeres vagy akár naponta történő látogatása mindenki számára nagy jelentőséggel bír. A maga lehetőségeivel segít a testi és lelki terhek hordozásában.

Az elmúlt hónapokban nagyon sok esetben segíthettem családtagoknak nem kizárólag imádsággal, úrvacsorával, hanem az információ közvetítésével különböző irányokban vagy különböző dolgok, például telefontöltő, szemüveg, Biblia stb.

eljuttatásával a beteg számára. A nagyon nehezen elérhető orvossal vagy osztállyal beszélhettem több esetben a beteg állapotáról, további lehetőségeiről, hogy ezzel a családnak segítséggel lehessenek. A pandémia idején a kórházban és azon kívül is jó megmutatni betegnek és egészséges embernek egyaránt, hogy *„nem a félelemnek lelkét adta nekünk az Isten, hanem az erő, a szeretet és a józanság lelkét.”* (2Tim 1,7)

„Beteg voltam és meglátogattatok...” (Mt 25,36), mondja Jézus. Jézus példát adott, hogy velünk és körülöttünk egyaránt vannak betegek, éhezők, szomjazók, akikkel találkozni kell és kapcsolatot teremteni. Közösséget vállalni a bajban lévő emberrel. Amikor nem tudni a betegség kimenetelét, amikor mindent megváltoztathat a Covid-19. Sok esetben csak a csend marad vagy az ének szava *„Egyedüli reményem, Ó Isten csak te vagy; Jövel és nézz meg engem, Magamra ó ne hagyj! Ne légy tőlem oly távol, Könyörülj hű szolgádon, Úr Isten el ne hagyj!”* (Református Énekeskönyv 276,1)

Napjainkban, amikor olyan sok mindenkinek szólunk egy-egy beteggel kapcsolatosan, ne feledkezzünk meg a kórházlelkesről. Sok esetben az ő keze lehet az a kéz, amely áldást ad, megérint, megsimogat, és ő az, aki imára kulcsolja kezét.

*Gecse Attila kórházlelkész
(Miskolc)*

Covid-völgy, Covid-hegy

A gyógyító az egészségügyben hozzászokott, hogy a beteg jön, a beteg megy. Mindig új feladat, új kihívás. Cselekedni kell, „gyúrni az anyagot”, és ha nem is lehet mindenkit meggyógyítani, az eredmény vagy a kudarc kézzelfogható, azonnal látszik. A tapasztalatokból tanulva gyorsan tovább kell lépni, mert jön az új beteg, az új kihívás, az új feladat.

Néha azonban megáll az idő a gyógyítónál is. Örül a malom, forog a kerék, de nincs egyértelmű eredmény, és a kudarc sem egyértelmű kudarc, viszont minden mindig ugyanaz. Pozitív, idős, több betegsége van, töltjük, fűjük, pumpáljuk, végül elveszítjük. Előre tudom, hogy ez lesz, de nem tudom megállítani. Ki irányítja az eseményeket? – teszi fel magának a költői kérdést a gyógyító, aki ahhoz van szokva, hogy általában ő szokta. Meginog a szaktudás mindenhatóságába vetett bizalom, és marad a betegek végeláthatatlan sora meg a fáradtság. Övé a felelősség, de most kevés a tudás. A hatalom nélküli felelősség az első vonalban súlyos teher, ember legyen a talpán, aki bírja. De ott a hivatástudat: időt kell nyerni, és majd utoléri magát. Ám addig is maradnak a nyomasztó kérdések és a tehetetlenség érzete. Ez a Covid-időszak is éppen ilyen elnyúló idő. Persze majd jön az átoltottság, és egyszer lesz oki terápia is, hiszen az emberiség túlélte már nem egy világjárványt, és a tudomány felzárkózik most is, ahogy szokott. Van remény! Csak addig az itt és mostban kell megélni a tehetetlenséget, a fáradtságot és a veszteséget. Legyúrni a félelmet, biztatni más, túrni, felelni, ha kérdeznek, elviselni a kritikát, és mindehhez fáradtan kelni és fáradtan hazaérni a nap végén.

A Covid-völgyet azok a gyógyítók ismerik, akik maguk is átestek a kórságon. „Láttam magam előtt, ahogy a léghólyagocskák membránjain dörömböl az oxigén: vegyél át vér, vegyél át vér, de csak alig tette, és közben éreztem, hogy az ujjamat megmozdítani sincs erőm” – mondta nekem egy orvos. „A karantén alatt majd megőrültem otthon, a tüneteim ahhoz képest semmik voltak” – mondta nekem egy ápoló. „Nem jöhetnek be rendelni a korom miatt – mondta egy főorvos –, lassan egy éve vagyok itthon, az unokáim sem jöhetnek hozzám, most már legyen vége!” A Covid-völgyben áldozatok is vannak, azok a gyógyítók, akiket elvesztettünk, és akiket a családja gyászol a leginkább a szakma mellett. A Covid-völgy hűvös hely. Személytelen online-rendelések, triázsolásos megérkezések, és az általános bizalmatlanság helye. Az elmaradt műtéteké és az elmaradt kezeléseké. Kiborult fiataloké, akik online járnak iskolába, nélkülözik barátaik társaságát, és idegeikre mennek a szüleiknek, végül dekompenzálódva kikötnek egy pszichiátrián. A Covid-völgyben csak maszkokat látunk, arcokat nem. A szem egyedül, a száj nélkül hiába mosolyog. Igaz, az összezárt, megvető száját sem látjuk, de a sziszegést azért halljuk. A Covid-völgyben magányos a vándor, lehajtja fejét, szívét átjárják a félelmek, a magány és a lehangoltság súlyos gondolatai.

A Covid-hegy más vidék. Ott felfelé vezet az út. Fel az ég felé, ahol még a Napot is látni bizonyos magasság fölött, ott, ahol a gondfelhők már nem takarják az eget. A Covid-hegy valódi hegymenet. Fárasztó, nehéz kihívás, megküzdés. Edzettség kell hozzá, de le is lassul az ember, mert meg kell küzdeni minden csepp levegőért. Néha meg is kell állni, és olyankor jó visszaneézni a völgy felé. Idáig eljutottam, messze még a csúcs, de máris mennyi minden van mögöttem, amit most, hogy felülről nézek, milyen kicsinek látszik. A Covid-hegyre felfelé

nem számítanak az oldalról jövő mondatok. Ott magadért küzdesz, és nem számít, ami nem segít, csak akadékoskodás. A Covid-hegyre felfelé magad osztod be az erődet, és sohasem vállalsz többet, mint amennyit el is bírsz. A Covid-hegy néma, és némaságával tanít. Megdobogtatja a szívedet, felpezsdíti ereidben a vért, és megküzdésre kényszerít. Persze a Covid-hegyen is lehet lavina, és ott sincs kikövezve az út, de kihívás, és megküzdés feladatait állítja eléd. Mint a Hegyi beszéd, ami az értelmetnek és a jellemednek megmászkodó hegy, ahogy a Covid-hegy is. *„Ti vagytok a világ világossága. A hegyen épült várost nem lehet elrejteni.”* (Mt 5,14)

Megkockáztatom, hogy Jézus itt a világot meggyógyító emberekre gondolt. Legyenek azok gyógyítók, tanárok, kétkezi munkások, bárkik, akik a hegymenetben meglátják a világosságot.

*Rideg Gyula kórházlelkész
(Budapest)*



A minket vénségünkig hordozó Úrban bízva

Amikor nehéz időben mások között szolgálatot végzünk, többféle teher is hárul ránk: az egyik, hogy magát a helyzetet meg kell oldanunk, a feladatot el kell végeznünk, a másik, hogy a segített emberek javát kell szolgálunk, a harmadik, hogy közben a saját belső harcunkat is meg kell vívnunk. S mindezt úgy kell tennünk, hogy a speciális körülmények között végzett szolgálat során Istenre tudjunk mutatni, magunk is hozzá tudjunk menni és másokat is hozzá tudjunk vezetni.

Idősek között szolgálni speciális feladat. Sok betegséggel, kiszolgáltatottságérzéssel küzdő emberek ők, akik „békeidőben” is megpróbáltatásokkal néznek szembe. Gyakran félnek: az új dolgoktól, a haláltól, a betegségtől, a megszégyenüléstől. Fájdalmak gyötrik őket, önellátási képességük jelentős vagy teljes mértékben hiányzik. Sokuknak nincs, vagy nincs jó családi kapcsolata. Most pedig ránk telepedett egy ismeretlen betegség, egy világjárvány, mely megsokszorozta a félelmeket, meglazította, talán meg is szakította a kapcsolatokat, bizonytalanná tette a jelent és a jövőt, elvette a szabadság lehetőségét, sokaktól a szabadság illúzióját.

Ebben az eddig ismeretlen helyzetben különleges tapasztalatokat gyűjtöttünk. Egészen szélsőséges érzelmek, reakciók jelentek meg. A páni félelem, a világösszeomlástól való rettegés, önmagunk és családtagjaink féltése, a családtagjaink irántunk való, néha irreális aggodalma, a mielőbbi lezajlásban való reménykedés, az összeesküvés-elméletek hangoztatása és a vírustagadás – mind megjelentek az Otthon falai között is. Bizony, a rendkívüli helyzetben, az egymásrautaltságban, az

extrém terhelés idején, az áldozatvállalás pillanataiban világosabban meglátszott, hogy „kiben minémű lélek lakozik”. Kiderült, hogy milyen nehéz a saját félelmeinkkel birkózva másokat vigasztalni. Nehéz szinte sötétben tapogatózva jól eljárni, ismeretlen betegséggel szemben helyénvaló szakmai döntéseket hozni, a folyton változó rendelkezésekhez igazodni. A szociális területen dolgozó munkatársak nem kórházi intenzív vagy fertőző osztályra szegődtek, így eddigi tapasztalataikon, szakértelmükön túli feladattal kellett megbirkózniuk.

A nagy időket megélő idők sokszor meglepően fegyelmezettek, türelmesek voltak. „Megéltük mi már a háborút is...” – mondogatták, ezzel vigasztalva magukat, egymást, és minket is. Megtanulták és jobbra betartották a szabályokat. Óriási dolog volt megtapasztalni azt a mély bizalmat, ami felénk áradt, mert megérezték, mi mindenre képesek az Otthon dolgozói értük. A hozzátartozók is biztonságban tudták szeretteiket az Otthon falai között, s amikor közöttünk is felütötte fejét a kór, aggódó szeretettel figyelték küzdelmünket, támogatásukról biztosítva minket. Természetesen voltak könnyek és félelem. Voltak bátorító, a felszínre törő kétségbeesést türelemmel elhordozó beszélgetések. Hiszen a lakók és időnként a munkatársak aggódó hozzátartozóinak reakcióit is tudnunk kellett türelemmel a helyén kezelni.

De hol is van mindezek között Isten?

Intézményünk vezérigéje (Ézs 46,3-4) abban erősít minket, hogy egészen vénségünkig Ő őriz, hordoz és ment meg minket – sőt hisszük, hogy még ott, a másik életben is nála, vele leszünk. Komoly élethelyzetben mindig felmerül a kérdés – még a hitetlen ajkáról is –, hogy mit akar ezzel Isten, miért nem szünteti meg, ha van Isten, miért engedi az ilyen nagy bajt? Mi is küzdöttünk ezekkel a kérdésekkel, kétségekkel. S őszintén be kell vallanunk, nem sikerült mindig mindenki számára

a megnyugtató választ megtalálni. Pedig bátorító tudnunk, hogy Isten oltalom, erősség és biztos segítség a nyomorúságban (Zsolt 46). Tudhatjuk, hogy a halál árnyékának völgyében sem kell félnünk semmi bajtól (Zsolt 23,4). S boldog ember az, aki hiszi, megtapasztalja, hogy Isten még a rosszból is tud jót kihozni, még a rosszat is jól gondolja el, hogy sok nép életét megtartsa (1Móz 50,20).

A fizikai ápolást, gondozást végzők számára az egyik legnagyobb feladat megtanulni, hogy a jó színvonalú ellátás önmagában kevésnek bizonyul, ha a lelki támogatás, a lelki gondozás elmarad vagy elégtelen. Naponta kérem Istent, hogy legyen hozzánk irgalmas és törölje el mulasztásból fakadó vétkeinket.

Ebben az ismeretlen helyzetben fontos volt megtalálni a fogódzókat. Persze Isten ígéje a legfőbb kapaszkodó a hívő ember számára. Ugyanakkor mindannyiunkat segítettek a lehetőség szerinti korrekt, pontos, időben érkező információk, akár a lakók, hozzátartozók, illetve munkatársak kapták meg ezeket. Világossá vált, milyen fontos a vezető jelenléte, szeretetteljes „szigora”. Hiszen a jelenlét biztonságot ad, támogatást a küzdelemben. Tudnia kell a munkatársnak, hogy számíthat a vezetőjére, akinek be kell tartatnia a szabályokat, de kész a munkatársat a végrehajtásban segíteni. Megtapasztalhattuk, milyen elszánt összefogással képesek dolgozni a munkatársak, olykor szinte emberfeletti áldozatot vállalva időseink érdekében. Láttuk, milyen fontos egy kis plusz juttatás, egy kis „boldogsághormon”: kis gyümölcs, édesség, a több kedvesség, biztatás, óvatos simogatás, munkatársi dicséret, személyes megszólítás. A lebetegedett idősek és otthonukban elzárt beteg munkatársakra gyógyítóan hatott a személyes törődés, segítség, odafigyelés. A Fenntartó jóvoltából a munkatársak a megfelelően biztosított védőeszközök és személyes köszönőlevél mellett igen méltó anyagi elismerésben is részesültek. Mindez

abban erősített meg minket, hogy törődnek velünk, fontosak vagyunk. MI személyesen, és nem csak a munkaerőnk – hálás köszönet ezért a jóleső megtapasztalásért!

Elengedhetetlen egy ilyen helyzetben, hogy a személyes hitéletet erősíteni tudjuk. Érzékelnünk kell az ellátott, a hozzátartozó és a munkatárs megnövekedett lelki igényét, más esetekben pedig a még erőteljesebb elzárkózását. Ezekre jól reagálni nem könnyű feladat. Ismét kiderült, milyen fontos a csoportos igei alkalmak mellett a személyes megszólítás, a személyes lelkigondozás – ebből sosem elég. Most is láttuk, mennyivel több kapacitás kellene erre. Így aztán a sok korlát között és az elégtelenség érzésével küszködve a szeretet találékonyságával igyekeztünk fellelni a lehetőségeket, s ha kellett, kezelni a konfliktusokat. Igyekeztünk úgy ellátni a ránk bízott időseket, ahogyan azt saját szereteteink esetében mi is elvárnánk.

Hálaadással vallom, hogy ez sokszor sikerült. S bizonyára volt, amikor nem. Van bennünk hiányérzet, aggodalom gyarló emberségünk miatt. De bízunk Istenben, hogy kipótolja a mi hiányosságunkat és lakóink, hozzátartozóik hiányát irgalmas szeretetével az Ő Fiáért, Jézus Krisztusért.

*Nagy Zsoltné intézményvezető
Gondviselés Háza Református Idősek Otthona
(Biharkeresztes)*

Covid-19-feladat – Kivezényelve *Egyedül vagyok az enyéim közt...*

Feladat. Ismét egy feladat. Egy újabb. A számtalan hazai és külföldi gyakorlat, misszió, bevetés után, Bosznia, Koszovó, Afganisztán, Irak után, az árvizek után, a vörösiszap után, a határzár után. Most egy újabb. Covid-19. Kezdetben ismeretlen, most már talán megszokott. Van, aki szociális intézményeket fertőtleníti, egész nap vegyvédelmi ruhában. Van, aki beléptet. Van, aki hozzátartozók szemébe néz. Van, aki betegeket segít. Van, aki ételt oszt. Van, aki raktárt épít. Van, aki határt zár. Van, aki járőrbe megy. Van, aki napközben. Van, aki éjszaka. Van, aki este hazatér a családjához. Van, aki hetekig távol van valahol, valamerre elszállásolva, valahol szolgálatot teljesítve. Feladat. Egy újabb. Covid-19.

Örződ a semmit, nem tudod, mennyit
Vársz ott fent
Hónapok múltak, emberek hulltak,
De nem jött senki sem
Mehettél volna, szökhettél volna,
De a torony magába zárt
Az évek teltek, elfelejtettek,
Éveid a toronyba vesztek...¹

A némethoni filozófus, Martin Heidegger *'otthontalanság'* nevezi ezt az állapotot, a „*leghátborzongatóbban otthontalannak*”,² amikor az ember szétnéz a világban, az életében, a létezésében, abban a helyzetben, amiben éppen van, s nem leli benne a helyét, idegennek érzi magát. Életidegen, testidegen a világban levés. Amikor azt érzed, egyedül vagy a sajátjaid között. Most harcolsz egy szemmel nem is látható, mikroszkopikus nagyságú, apró valamivel, ami valahol nem is a tied, mégis betör az életedbe, eluralja minden pillanatodat, az értékes életidődöt, az egész létezésedet.

Jézus Krisztus ismeri ezt az állapotot. Ismeri, milyen az egyedül létezés, az egyedül-lét. A kereszten így kiáltott fel: „*Én Istenem, én Istenem, miért hagytál el engem?*”³ Mégis arról tesz bizonyosságot, hogy még Ő sem volt egyedül: „*Íme, eljön az óra, sőt már el is jött, amikor elszéledtek, mindenki a maga otthonába, és engem egyedül hagytok: de én mégsem vagyok egyedül, mert az Atya velem van.*”⁴ Az, aki azt mondja magáról, „*Én vagyok az út, az igazság, az élet*”⁵, aki azt mondja magáról, „*Én vagyok a feltámadás és az élet*”⁶, az ismer téged is. És nem hagy egyedül. Azt ígéri mindannyiunknak, bárhol is vagyunk, bármilyen feladatban, bármilyen helyzetben, bármilyen kihívás előtt: „*Nem hagylak titeket árván, eljövök hozzátok.*”⁷ „*Íme, én veletek vagyok minden napon a világ végezetéig.*”⁸

Aki Jézus Krisztusban van, az nincs otthontalanság állapotában – még ha azt is érzi néha. Jézusban hazatalálsz a Mennyei Atyához. Jézus Krisztusban otthon vagy. Minden reménytelennek tűnő helyzet, minden új, és teljesen ismeretlen, idegen feladat, kihívás ellenére is. És hogy mit jelent az *'otthon'*? „*Otthon az, ahova hazatérsz. Ahol valaki vár este. Ahol ismered a fal kopásait, a szőnyeg foltjait, a bútorok apró nyikorgásait. Ahol úgy fekszel le az ágyba, hogy nem csak alszol, hanem pihensz. Nem csak pihensz, hanem kipihened magad. Kipihened*

az életet, az embereket, mindent. [...] Minden embernek módja van hozzá. Egy szűk padlásszoba is lehet otthon. Egy pince is. Még egy gallyakból összetákolt sátor is otthon lehet. Ha az ember önmagából is hozzáad valamit. Elég egy szál virág, amit az útszélen találtál. Egy fénykép, amit éveken keresztül hordoztál a zsebedben. Egy könyv az asztalon. Egy ébresztőóra. Mit tudom én: ezer apró kacat ragad az emberhez útközben. [...] Ha mindezt érezni tudod: nem vagy otthontalan a világon...”⁹

Sajtos Szilárd őrnagy, tábori lelkész
(Debrecen)

¹ SLAMOVITS István: *A torony* (Edda Művek), 1982. (részlet)

² HEIDEGGER, Martin: *Lét és idő*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1989. 431.

³ Mt 27,46. vö. Zsolt 22,2.

⁴ Jn 16,32.

⁵ Jn 14,6.

⁶ Jn 11,25.

⁷ Jn 14,18.

⁸ Mt 28,20.

⁹ WASS Albert: *Otthon*, in. WASS Albert: *Rézkígyó. Te és a világ*, Mentor Kiadó, Marosvásárhely, 2002. 151–152.



Ima, áldás

Szentháromság Isten!

Könyörögve kérünk, áldásod ne maradjon el tőlünk!

Irgalmadra szorulunk, jóságodra vágyunk,
mint sebesült lelkek elbizonytalanodtunk,
tétován figyelünk, egymást és magunkat is féltjük.

Könyörögve kérünk, áldásod ne maradjon el tőlünk!

Ha betegség tombol, légy a menedékünk,
veszedelemben légy az oltalmunk,
bezártságban, félelemben légy a mi ablakunk,
nyomorúságunkban te légy a vigaszunk.

Könyörögve kérünk, áldásod ne maradjon el tőlünk!

Bátorítsd a segítőket, erősítsd az orvosokat,
ápolókat, mentőöket, kutatókat
és mindazokat, akik az életért és gyógyulásért küzdenek
és a vészben is kitartanak!
Krisztusunk, aki áldozattá lettél, oltalmazd azokat,
akik az élet győzelméért áldozatokat hoznak!

Könyörögve kérünk, áldásod ne maradjon el tőlünk!

Bátoríts, hogy újra reménykedjünk és bízzunk,
hogy bölcssek legyünk az elengedésben
és szelídek a folytatásban.
Ha meggyengültek szavaink, az életünkkel kiáltunk hozzád,
Istenünk, vágyunk közelségedre, a tőled érkező vigaszra,
világosságodra és szeretetedre!

Könyörögve kérünk, áldásod ne maradjon el tőlünk!

Áldásában őrizzen meg téged az Úr,
hogy mindig érezd jelenlétét,
kedvességét, oltalmát;
Jó pásztorként vigyázzon rád az Úr
és ne engedjen messze önmagától;
Terjessze ki rád oltalmát az Úr,
hogy érezd védelmét és ölelését!

Áldásában könyörüljön rajtad az Úr,
ha félelemtől sikolt a lelked,
legyen hozzád irgalmas az Úr,
ha úgy érzed,
hogy csak akadályok magasodnak előtted,
Védjen meg téged az Úr,
ha árvának látod az életedet!

Adjon neked békességet az Úr,
hogy könnyebb legyen a holnapra gondolásod,
adjon neked erőt az Úr,
hogy kitartó légy a talpon maradás küzdelmében,
és tegyen téged derűssé az Úr,
hogy bízni tudj az élet Urában,
aki így sem és most sem hagyott el téged!

*„Áldjon meg téged az Úr,
és őrizzen meg téged!
Ragyogtassa rád orcáját az Úr,
és könyörüljön rajtad!
Fordítsa feléd orcáját az Úr,
és adjon neked békességet!”*
(4Móz 6,24-26)

ISBN 978-615-5909-05-4

Kiadja
a Tiszántúli Református Egyházkerület
Debrecen, 2021
4026 Debrecen, Kálvin tér 17.
ttre.hu
Felelős kiadó: Fekete Károly

Felelős szerkesztő: Gál Judit
Segédszerkesztők: Tóth-Mihala Veronika, Szirák Sára

Fotó: Szirák Sára
A kiadványt tervezte és tördelte: Mikáczó Kamilla

Nyomtatás: Center-Print Nyomda Kft.
Felelős vezető: Szabó Sándor

