

## Tízparancsolat – vagy inkább tíz lépcső?

A székesfehérvári Bokor-közöségek 2020. évi nyári lelkigyakorlatának egyik témája a Tízparancsolat volt. A résztvevőkben felmerült, hogy ők is megfogalmazhatnák a saját tízparancsolatukat, de később ez az ötlet – mint az lenni szokott – fellazult, és már nem is parancsolatról volt szó, hanem inkább lépcsőkről, és nem is feltétlenül tízről. Így születtek az alábbi, igen változatos rövid írások, amelyek mégis jól tükrözik, hogy akkor és ott milyen gondolatok jártak a résztvevők fejében.

A hitelesség kedvéért álljon itt először az eredeti Tízparancsolat:

Az Úr ezeket jelentette ki: „Én vagyok az Úr, a te Istened, én hoztalak ki Egyiptom földjéről, a szolgaság házából. Senki mást ne tekint Istennek, csak engem! Ne csinálj magadnak färagott képet vagy hasonmást arról, ami fent van az égben, vagy lent a földön, vagy a vizekben a föld alatt! [...] Uradnak, Istenednek a nevét ne vedd hiába, mert az Úr nem hagyja büntetlenül azt, aki a nevét hiába veszi! Gondolj a szombatra és szenteld meg! Hat napig dolgozzál és végezd minden munkádat! A hetedik nap azonban az Úrnak, a te Istenednek a pihenőnapja, ezért semmiféle munkát nem szabad végezned, sem neked, sem fiadnak, sem lányodnak, sem szolgálóknak, sem szolgálólányoknak, sem állatoknak, sem a kapuidon belül tartózkodó idegennek. [...] Tiszteld apádat és anyádat, hogy sokáig élj azon a földön, amelyet az Úr, a te Istened ad neked! Ne ölj! Ne törj házasságot! Ne lopj! Ne tégy hamis tanúságot embertársad ellen! Ne kívánd el embertársad házáat, ne kívánd el embertársad feleségét, sem szolgáját, sem szolgálólányát, sem szarvasmarháját, sem szamarát, sem más egyebet, ami az övé!” (2Móz 20,1-17; SZIT-fordítás)

És most lássuk az általunk megfogalmazottakat:

### A mi tíz mondásunk

1. A közösség először a családuknak lett, melyben esküvőnkör ketten a szerető Istennel szöveteztünk, a pap csak tanú volt. („Az enyim, a tied mennyi lármát szüle, Miolta a miénk nevezet élüle.”) A Bokor-közösség ezt megerősítette, új Istenképet adva: „Szeretet az Isten.”

2. 40 éve megfogadtuk: „So-ha ne térj aludni a haragoddal.”

3. Fontos, hogy a gyerekeink, unokáink általunk is megtapasztalják, hogy szerető Istenuknk van, aki a barátunk is.

4. A béke fontossága, a családi összhang megtartása az idős szülők gondozása mellett.

5. Lelki életünk karbantartása, mert nemcsak az anyagi a fontos. Szerencsénk, hogy újszerűbb gondolkodású papunk van, hogy közösségbe tartozhatunk, hogy lelkigyakorlatokra mehetünk, hogy Tájékot olvashatunk, hogy Bokortévét nézhetünk...

6. Adástörvényünk: valamennyit adnunk kell, hisz mindig van nálunk rászorulóbb, és egyre többet, állandó ellenőrzéssel!

7. Karitatív tevékenységünk hatékonyságának fokozása, mert „adni jó” és az „idő pénz”.

8. Imaéletünk (beszélgetés az Istennel) újratervezése kibővült családuknk számára, és egymás lelki vezetése.

9. Személyes feladat: a külső kapcsolatok ápolása, a beszűkülés elkerülése. (Csak a család = szűkkörű önzés.)

10. A tanítványaimtól is mindig így búcsúztam: „Úgy viselkedj, ahogy szeretnéd, hogy veled viselkedjenek!”

**Bódai Feri és Kamilla**

\*\*\*

### Ami fontos nekem

- Istenhez kapcsolódás
- A házastárs és a család jól szeretése
- A jelenben élés
- Mások szolgálata
- Barátságok erősítése, kapcsolatteremtés
- Talentumok kamatoztatása
- Testi, lelki egészség megőrzése
- A körülöttünk levő természeti szépségek és apró csodák észrevétele
- Ráhagyatkozás

**Bognárné S. Kinga**

\*\*\*

### Fontos nekem, hogy

- életmódommal, munkámmal ne szennyezzem a környezetemet;
- szavaimmal, gondolataimmal ne szennyezzem a környezetemet;

• közösségemben, egyház-közösségemben észrevegyem a lelki és gyakorlati tennivalókat;

• családomban tudjak segítő és támogató szó és kéz lenni.

**Bognár Péter**

\*\*\*

### Nagyjából tíz lépcső

Békességteremtés a családuban, környezetemben, lázadó bensemben.

Elengedés: ne ragaszkodjak tárgyakhoz, ne ragaszkodjak élethelyzetekhez,

tudjak elengedni személyeket, családtagokat,

tudjak elengedni olyan embereket, akik számára én nem vagyok fontos.

Kitartás az egyszer felismert érték mellett, az egyszer elvállalt feladat mellett.

Megóvás: megóvása a jónak és szépnek, kultúrának, életmóduknk, hagyománynak, természetnek.

Örömszerzés:  
a mindennapi élet egyszerű eszközökkel való jobbá, szebbé tétele a másik/mások számára.

**Braila Mária**

\*\*\*

### Maroshegyi „tíz mondásom”

Legyek nyitott, figyeljek az építő gondolatokra!

Töltődjek fel!

Figyeljek, tapasztaljak, rendszerezzek, mert ebből tudás lesz számomra!

Tanuljak a rosszból és a szenvedésből is, sok oldalról is eljuthatok egy-egy felismerésre!

Becsüljem meg, ha kapok valamit!

Működjek együtt másokkal, éljek másokért!

A világban másoknak is helyük van!

Tanuljak meg és tudjak osztózni! Tegyek azért, hogy aktív és tevékeny maradjak!

Figyeljek arra, hogy nem vagyok több, mint mások, még ha többet kaptam is!

**Deli József**

\*\*\*

### Tíz mondás

Szeretet az Isten.

Az Isten szeret, ezért szeressük egymást mi is úgy, ahogy ő teszi: magyarázkodás, bírálat, okoskodás nélkül. Feltétel nélkül!

Szüntelenül keressük Isten országát!

Ne mondjam, gondoljam, hogy én tudom, ismerem, hogy mi az igazság. (Senkinél sincs az „Igazság köve”!)

Mindenkivel csak azt tegyem, amit szeretnék, hogy mások velem is tegyenek.

A napi lelkiismeret-vizsgálat fontos. Tudnom kell bocsánatot kérni, megbocsátani, mindent tiszta lappal kezdeni és folytatni.

Az önnevelés, önismeret állandó feladat: törekednem kell mindig jobbá válni! Csak saját magam megjavításával, megnevelésével foglalkozzam!

Az olvasást, tanulást soha ne hagyjam abba!

A megismert értékeket szeretném megismertetni másokkal is!

Nyitott szemmel, szívvel járjak, és vegyem észre, hol van szükség rám, és mi a teendőm!

*Csire IlDI*

\*\*\*

### **Tíz mondás**

Törekedjem arra, hogy minden nap jobb legyek!

Ne féljek másképp élni, mint a mai kor embere!

Ne féljek ezt, ha kell, elmondani!

Viselkedjem úgy a társaimmal, hogy másnap is a szemükbe tudjak nézni, és bátran hátat is fordíthassak mindenkinek!

Cselekedeteim legyenek mindig mások javára!

Törekedjem a helyes út megtalálására!

Akarjak is járnai rajta! Merjek is azon járnai!

Hívjak másokat is erre az útra!

Időről-időre vizsgáljam meg a testvéreim segítségével, hogy valóban ez-e a helyes út!

Ha letértem a helyes útról, ne bizonygassam, hogy így is „ugyanoda” érek.

*Csire Laci*

\*\*\*

### **Tíz lépcsőm (magamtól**

**magamnak)**

1. Őrizd meg az ősbizalmat!
2. Öleld át az Istent!
3. Becsüld meg az időt!
4. Élj a jelenben!
5. Légy nyitott!
6. Ismerd fel a jeleket!
7. Törődj magaddal és másokkal!
8. Becsüld meg képességeidet, és kamatoztasd azokat!

9. Erősítsd meg embertársi kapcsolataidat, házassági, családi, közösségi, társadalmi kötelekeidet!

10. Légy hálás!

*Magyarné Laura*

\*\*\*

### **Vezérlő szempontjaim**

Az igazi kincs a hiteles kapcsolat, a barátság, a másokkal való közösség.

Ne jónak akarjunk látszani, hanem legyünk jók!

A szemünk és a fülünk azért van, hogy meglássuk és meghalljuk a hozzánk fordulókat, a tőlünk remélőket!

A vezető szolgálja a többiekét, miközben irányt mutat!

Indítsuk minden napunkat azzal, hogy szeretettel gondolunk azokra, akikkel aznap találkozni fogunk!

Adjunk hálát minden este mindenkiért, akivel találkoztunk, és akivel közösségbe tudtunk kerülni!

Mit ér az igazság, ha közben elvesztem a másik embert?! Ugyanakkor senki kedvéért ne adjam fel hitemet, belső meggyőződésemet!

Sokat tehetünk a másik emberért, ha észrevesszük és értékeljük sajátos, egyedi kincseit.

Nyitott szemmel, füllel járjunk, miközben hallgatunk a szívünkre és a lelkiismeretünkre!

Vegyük észre életünk ajándékait, és váljunk mi is ajándékká mások számára!

Lehetünk néha törekvők, nagy erő kifejtők, máskor pedig lazák, elengedők, de a célirányos mértékletesség tart egyensúlyban.

*Magyar László*

\*\*\*

### **Tíz aktuális (szem)pont**

**magamnak**

- Őrizd a hited, ne védjed!
  - Kevesebb törvényt, több motivációt!
  - Kevesebb panaszt, több reményt!
  - Keserűség ellen nem a sa-vanyúság a gyógyszer!
  - Erőlködés és gyengélkedés helyett erősséget és gyengédséget!
  - Figyelj a segítő külső és belső hangokra!
  - Szeress feltételek nélkül, legyél elnéző és megbocsátó!
  - Értelmezd magad közösségben!
  - Tiszteld az elődöket, mutass példát és hagyj életteret utóda-idnak!
10. Légy hű a Szövetséghez!

*Pakodi Gábor*

\*\*\*

### **Tíz gondolat Istenről**

1. Isten a szeretet, és nekem is mindenkit szeretnem kell.

2. Isten nem bánt senkit, nekem sem szabad bántani senkit, sem testileg, sem lelkileg.

3. Isten kinyilatkoztatta magát nekem, így nekem az a küldetésem, hogy Róla, az Ő szeretetéről beszéljek.

4. Isten családot adott nekem. Családom összes tagjára úgy tekintek, mint Istenből egy Szeretet-részre.

5. Isten megbocsájtó és felejtő. Én is megbocsájtok, és – remélem – elfelejtetek.

6. Isten boldogságot ad, amit el kell tudnom fogadni úgy, hogy továbbadhassam.

7. Isten közösségben gondolkodik. Nekem is így kell tennem!

8. Isten a legkisebbeket, legelhanyagoltabbakat karolja fel. Nekem is így kell tennem a családomban is, és a környezetemben.

9. Isten tudást és valamennyi bölcsességet adott nekem. Úgy kell ezt továbbadnom, hogy ne kioktatásnak tűnjön.

10. Isten csodálatos világot adott nekünk. Meg kell becsülni, és másokat is meg kell tanítani a környezettudatos életre, hogy sok nemzedék gyönyörködhesse benne, és használhassa.

*Singerné Tili*

\*\*\*

### **Másik tíz gondolat Istenről**

1. Isten a szeretet, feltétel nélkül szeret bennünket, ezért mi is szeressük Őt.

2. Isten szeretetét és a méltó emberi élet szabályait tanította Jézus. Igyekeztem a tanítványává válni.

3. Isten szereti a házastársamat, a családomat. Igyekeztem eltanulni, hogyan kell őket úgy szeretni, ahogy az nekik a leghasznosabb.

4. Isten szereti a közösséget. Én is szeressem, és legyek élő, hasznos tagja.

5. Isten szereti a szenvedő, éhező embereket, ezért igyekeztem segíteni rajtuk.

6. Isten szereti minden erőszak áldozatait. Semmiképpen se kövessék el erőszakot, és próbálják az áldozatok mellé állni.

7. Isten szereti a kicsiket, ezért ne akarjak nagy lenni, érezzem jól magam a kicsik között.

8. Isten szeretetből adta nekünk ezt a gyönyörű világot. Vi-