

# Utazás az „elég” világába

## III.

### Amennyi nekem elég - könnyíts a terhedem!

#### 15. GYALOG DIGAYAPBA

„Jobb egy teljes marok nyugalommal, mint mind a két maroknak teljessége nagy munkával és lelki gyötrellemmel.” (Prédikátor 4,4–16)

Négyórás hegyi út után érek Digayapba, a Fülöp-szigeteki mennonita egyház vezetőinek, Norma és Edwin Lorenzónak az otthonába. Puha fényben fürdenek a rizsföldek, a munkások hazafelé mennek a zöld ösvényeken, főtt rizs várja őket vacsorára. **Norma és Edwin** háza durván megmunkált deszkalapokból épült, a teteje hullámos bádog. Ahogy belépünk, szinte üres, alig tűnik szembe az egyszerű berendezés: matrac, takarók, párnák, mindegyik családtagnak két-három váltás ruha és néhány eszköz a főzéshez, étkezéshez. Mindenük elférne egy talicskában. **Jártam már** szegény családoknál a Fülöp-szigeteken, de ez a település más volt. Nem nyomasztó a szegénység. A házat zöldségágyások és gyümölcsfák veszik körül. A gyermekek egészségesnek látszanak. **A házilag készített** olajlámpa fényénél üldögélve a szerény vacsora után megkérdezem Normát és Edwint, hogy boldogok-e. Azt válaszolják, hogy meg vannak elégedve, csak a hosszú út a nehéz az iskolához, a kórházhoz. **Valaha azt hittük**, a fejlődés lehetővé teszi, hogy a szegény emberek utolérjék a gazdagokat. De az ökológusok szerint még öt földméretű bolygóra lenne szükségünk a nyersanyag-szükséglet és a szemét elhelyezése miatt, ha mindenki úgy élne, mint az átlagos észak-amerikai és európai polgár. **Ahelyett**, hogy mindenkinek többet akarunk juttatni, meglehet, máshogyan kell elosztanunk, amit rendelkezésre áll, ha a szegénység problémáját meg akarjuk oldani. Norma és Edwin példáján okulhatunk, hogyan lehet beérni kevesebbel.

Dale Hildebrand

#### Elégedettebb lennék-e kevesebb tulajdonnal?

A Föld nagy árat fizet használati tárgyainkért. A globális gazdaság elérte a Föld nyersanyagkészletének és személtelnyelő-képességének határait.

Mégis, a Fortune magazin becslése szerint a hirdetők évente több mint 250 milliárd dollárt költenek arra, hogy reklámok segítségével az embereket világszerte egyre több dolog megvásárlására vegyék rá.

Naponta több mint háromezerszer szólítanak fel bennünket, hogy vásároljunk. Ha valamit megveszünk, máris nyomunkban van a reklámszakma, hogy meggyőzzön, rosszul választottunk, vegyünk másik típust. Olyanok vagyunk, mint a tengerimalacok a mókuserékben: minél gyorsabban futunk, annál gyorsabban pörög a kerék.

A megelégedettséghez nem a költségek útja vezet.

**Hogyan magyarázható Lorenzók válasza, mely szerint ők elégedettek az életükkel?**

**Milyen ismérvek alapján döntöttem el, hogy mire van igazán szükségem, és mi lényegtelen?**

Vigyél magaddal egy kis jegyzetfüzetet egy napra! Minden alkalommal, amikor elér egy üzenet, hogy vásárolj valamit, jegyezd le, hol voltál, és hogyan kaptad az üzenetet! A nap végén látni fogod, honnan jön a legtöbb felszólítás a vásárlásra. Egy hétig próbáld kerülni azt az üzenetforrást.

#### 16. UTAZZ KÖNNYŰ TEHERREL A VILÁGBAN!

„Nem több az élet az eledelnél, s a test a ruhánál?” (Máté 6,24–33)

Hároméves szolgálatra készülődtünk a férjemmel Kenyába, órákig gondosan csomagoltunk. Csak a legszükségesebbeket akartuk vinni, s büszkék voltunk, hogy minden belefért három dobozba, két csomagba és néhány táskába. Csaknem három évvel később Kenyában segítettünk a felkészülésben egy maasai férfinak, aki egy évre indult Kanadába cserelátogatásra. Elmondtuk neki a kanadai szokásokat, az időjárási viszonyokat. Megegyeztünk, hogy majd a repülőtéren elköszönünk.

**Juliuszal** a check-in pultnál talákoztunk. Egyetlen kis táská volt a poggyásza. Még csak tele sem pakolta. Két teherautót bérelt azonban, hogy barátai és családtagjai elbúcsúzhassanak tőle. A hagyományos, élénk színű ruhákba öltözött búcsúztatók körülállták, elhalmozták jókívánságaikkal. **Sokáig emlékeztem** erre a megható jelenetre. Egy fiatal kenyai ember egy évre indul egy távoli, ismeretlen országba, és annyi poggyászt visz csak magával, amennyi nekem egy hétvégére is kevés lenne. Sokkal fontosabb dolgot vitt el az útra; éneklő, integető honfitársai szeretetét és támogatását, az otthon, a hovatartozás biztonságát.

Deborah Fast

#### Mi adja életemben a biztonság érzését?

Ruházatunk takarja és védi testünket. Juliusnak kevés ruhája volt kis útitáskájában, mégis elégnék érezte.

A ruhák kifejezhetik kreativitásunkat és eredetiségünket. Megkülönböztetik a szegényt és a gazdagot. Megadhatják azt az érzést, hogy egy megbecsült csoporthoz tartozunk.

**Ruháim hogyan fejezik ki egyéniségemet és értékeimet?**

**A ruháimat készítő embereket rendszeresen megfizették-e munkájukért?**

Ruhásszekrényedből válassz ki egy hétre minden ruhát, amire szükséged lesz. A többit rakd félre. Csak azokat viseld két hétig, amelyeket kiválasztottál.

## 17. A SZEGÉNYEK PALOTÁJÁBAN

„...ez a szegény özvegy többet adott mindenkinél, aki csak dobott a perselybe.” (Márk 12,38–44)

A vietnamiak a tet ünnepet, a holdhónap szerinti új évet úgy köszöntik, hogy új ruhákba öltöznek, meglátogatják barátait, különleges ételeket esznek. Egyik évben Ba Hein, egy menekült a Quang Ngai város környéki táborból meghívott minket a tet ünnep alkalmára készített ebédre. Késő délután érkezünk meg hozzá. Nából és sárból készült, egyhelyes háza a menekülttábor közepén állt. Konyhája a sarokban álló tűzhely volt. **Barátságosan** ültetett le minket az asztalhoz húzott alacsony székekre. Háza egyik sarkában családi képeket láttam, köztük egy fiatalemberét és egy kisgyermekét. Elmondta, hogy a férjét és a kislányát ábrázolja a kép, az amerikai tűzéréség áldozataként estek a háborúban. **Ba Hein** törött csőrű teáskannából töltötte ki a teát. A csészék tisztára súrolt sörösdobozok voltak. Miközben ittuk a teát, Ba Hein elkészítette és felszolgált a néhány fogást. Nem kért elnézést a szegényes ételért, és házának szomorú állapotáért. Méltósággal szolgálta fel az ételt, biztos volt benne, hogy vendégszeretete ugyanolyan értékes, mint Quang Ngai leggazdagabb házáé. **Távozáskor** hátrafordultam, hogy búcsút intsek neki. Az ajtóban állt, erősen, dacosan, önbizalommal mosolyogva. Királyként bántak velem a szegények palotájában.

Max Ediger

**Mi kell ahhoz, hogy valakivel királyi módon bánjunk? Milyen tulajdonságai voltak Ba Heinnek, amelyek arra készítették Maxot, hogy házat palotának lássa?**

**Vannak-e olyan emberek a közösségemben, akiket soha nem hívnék meg az otthonomba? Miért?**

*Hívj meg valakit ebédre, akit eddig nem akartál meghívni.*

*Állapítsd meg családoddal vagy lakótársaidal, melyik az az öt legfontosabb háztartási munka, amelyeket „időmegtakarító” gépekkel végeztek. Ki használja ezeket leggyakrabban? Ki végezné el ezeket a munkákat, ha energiatakarékosabb módszerekre térnétek át, ha elhagynátok az energiaigényes gépeket? Mit követelne meg az egész családtól, lakóközösségtől egy ilyen változtatás?*

## 18. VÍZHORDÁS

„Az úré a föld s annak teljessége; a föld kerekége s annak lakosai.” (Zsoltárok 24,1–6)

A háziúr **Harit fogadta fel**, hogy segítsen a ház körüli munkákban. Hari 11 éves, egyik feladata az, hogy vizet húzzon fel a kútból és vödörben a földszinti vízgyűjtőbe vigye. Innen elektromos motor segítségével pumpálják a tetőnél lévő tartályba. **Nepálban a száraz évszak alatt** nem lenne víz a házban, ha Hari nem dolgozna. Amikor csak megnyitom a csapot, mindig Hari jut eszembe, hogy milyen keményen dolgozik, s hogy én neki köszönhetően jutok könnyen vízhez. Tudom, hogy nem jár iskolába, így a jövőben nem lesz sok választási lehetősége. **Hari boldog** - fütyül, dobként ütögeti üres vödörét. Mosolyog, melegen üdvözlöl, ha találkozunk. Gyakran jön oda szobám ajtajához, és egy pohár vizet kér. Szereti a nálam folyó szűrt vizet, és sóváróg az után, hogy észrevegyék. Sohasem utasítom vissza a kérését. **A víz tartja fenn** az életemet. Nélküle testem gyorsan kiszáradna, elhervadna, mint egy fonnyadt rózsza. Szükségem van a vízre, hogy tisztálkodhassam, és ételme elkészítéséhez is. Limonádémhoz, teámhoz is kell. Benne mosom a ruháimat és vele

öblítem a vécét. De amikor minden cseppjét Hari pumpálja és cipeli, úgy érzem, kötelességem csak annyit használni, amennyi feltétlenül szükséges. Elvárásaim nem változtak a jó egészséggel és a tisztasággal kapcsolatban, de sokkal kevesebb vizet használok, mint eddig bármikor.

Catherine Mumaw

**Mennyi vizet használnék naponta, ha nekem kellene pumpálnom és cipelnem?**

*Észak-Amerika „Harija” az elektromosság. Az elektromosság pumpálja a vizünket, hűti és főzi az ételeinket, világítja meg házainkat. Míg az elektromos áram viszonylag olcsó, a Föld nagy árat fizet az energiáért, amit elhasználunk.*

*Észak-Amerikában a legtöbb ember olyan elektromos áramot használ, amelyet fosszilis tüzelőanyagok – szén, olaj, gáz – égetésével állítanak elő. E tüzelőanyagok előkészítése is szennyező, égetéskor pedig szén-dioxidot bocsátanak ki. Egy átlagos kanadai évi elektromos energiájának előállításakor felszabaduló szén-dioxid elnyeléséhez 2,34 hektár erdő szükséges. Egy átlagos amerikai elektromosenergia-fogyasztásához valamivel több.*

**Hogyan termelődik az áram, amit otthon használok?**

*Fürdőszobádba szerelj víztakarékos zuhanyrózsát! Állandóan melegítő vízbojleredet cseréld ki olyanra, ami csak szükség esetén működik, vagy napenergiát használ! Kutasd fel a legjobb módszert házad energiaellátására!*

## 19. LÉLEGZETTŐL LÉLEGZETIG

„És látá Istent, hogy minden, amit teremtett vala, imé igen jó.” (Teremtés 1,31)

**Biciklivel járok munkába**, mert reggel szeretem kinyújtóztatni a tagjaimat, szeretem az arcomba fújó szelet, a friss reggeli levegőt, s ahogy az izmaim felébrednek az első emelkedőn. Elkerülöm az izzadó emberek tömegét a zsúfolt tömegközlekedési eszközökön, az ideges autóvezetőket a forgalmi dugókban. **Ha hazafelé biciklizek** a napi tárgyalások után, újjáélednek a tagjaim, az agyam. A zöld fák, az éneklő madarak, a kanyargó patakok és a gyönyörű virágok eszembe juttatják, milyen szép világot teremtett Isten. Még esőben is jó biciklizni, hideg napokon, mert ilyenkor otthon kibújok nedves ruháimból, és vár a forró zuhany. **Mostanában észrevettem**, hogy a tudómet telíti az autók, távolsági buszok kipufogógáza. Ha gyorsan vagy emelkedőn tekerek, hörögve kapkodok levegő után. Soha nem volt asztmám, de lehet, hogy ez változik. **Most levegőszűrő álarcot** viselek. Hülyén nézek ki, de védem a tudómet. A maszk meleg és fullasztó, nem érzem benne a naptól meleg fű, a reggeli nedves föld, a virágok illatát. Milyen ostoba választási kényszer: vagy a föld illata, vagy a tudóm megőrzése. **Össze vagyunk kapcsolva**, te meg én, összeköt a világ, amelyben élünk, a levegő, amelyet belélegzünk.

Reina C. Neufeldt

**Milyen árat vagyok hajlandó fizetni azért, hogy az árral szemben ússzak?**

*„Ha azt hiszed, hogy az autók egészségesek, csukd be a garázsajtót, és indítsd be a motort.” (ismeretlen szerző)*

*Az észak-amerikai társadalom a személygépkocsikra épült. Pedig az autózás az egyik legpusztítóbb környezetszennyező tevékenység, ami csak telik tőlünk. A benzín elégetésekor*

szén-dioxid szabadul fel (literenként kb. 0,5 kg), ami az üvegházhatás legfőbb okozója.

Ha jelentősen akarjuk csökkenteni a Földre gyakorolt káros hatásunkat, akkor ki kell szállnunk az autónkból, és busszal, vonattal vagy biciklivel kell közlekednünk.

Hogy ezt egyénenként megtehesük, nagyban függ annak a társadalomnak a döntéseitől, amelyben élünk. Támogatni kell a tömegközlekedési rendszert ahhoz, hogy tekintettel lehessünk környezetünkre.

**Mit tudok csinálni a buszon utazva, amit nem tehetek meg autóvezetés közben?**

**Milyen érzésekkel utazom tömegközlekedéssel?**

Ha vannak részletes feljegyzéseid, számold ki, hány kilométert vezetél az elmúlt évben! (A kanadaiak átlagosan 18 000 km-t, az amerikaiak 20 000 mérföldet.) Ha autód átlagos fogyasztását tudod, kiszámolhatod, mennyi szén-dioxidot engedél ez idő alatt a légkörbe. Készíts tervet, hogyan tudnád fogyasztásodat 75 %-kal csökkenteni! A szükséges változtatásokat próbáld ki egy hétig! Vedd fontolóra, hogy egy hónapig próbáld ki ugyanezt!

## 20. BÚZATERMELÉS

„...és a mi kezünknek munkáját tedd állandóvá nekünk” (Zsoltárok 90,13–17)

**Dél-Mexikóban** voltunk; csoportunk egy meredek lejtőjű gabonaföld közepén állt, közel a hegytetőhöz. Megkérdeztük a farmert, mennyit fizetett a falujabeli asszonyoknak, hogy gyomlálják a gabonavetést, mennyi volt a föld bérletének ára és a bivaly kölcsönzési díja a szántáshoz. Egyikünk kiszámolta a költségeket a várt terméshez képest. „Hisz ez több, mint amennyiért a városban meg lehet venni a búzát! – kiáltott fel meglepetten. – Miért bajlódik vele mégis?” **A farmert megdöbbenette** a kérdés. Lenézett a völgy felé. Mi is odafordultunk, s új fényben láttuk a lenyűgözően szép völgyet, a folyót mélyen lent a házaknál, a körben álló hegyeket. Hús szellő legyintette meg kimelegedett csoportunkat. A farmer kezével először a falujabeli emberekre mutatott, majd a gyönyörű látképre. „Ha az ember magának termeli a búzát...” kezdte, de nem tudta befejezni a mondatot, mert nem értette teljesen a kérdést. Csoporttársunk sem tudott mit kezdeni a válasszal. Bár ő angolul, s a farmer spanyolul beszélt, nem nyelvi nehézségek miatt nem értették egymást, hanem mert mások voltak az életről az elképzeléseik. **Az észak-amerikai** a búzát végterméknek tekinti, s értékét számokban méri. A mexikói farmer számára a saját gabonaföld értékét az jelentette, hogy ez kötötte össze a falujabeliekkel, így vitte tovább a ráhagyott életformát, s ez adta meg neki a természet, a munka szépségét, élvezetét.

Dave Schrock-Shenk

**Mi szerint állapítom meg valaminek az értékét?**

Ha a földön termesztett összes ételmeget egyenlően osztanák el az emberek között, és nem állatok takarmányozására használnák, mindenkinek kb. 3000 kalória jutna naponta.

A világ lakosainak többsége tápláló ételhez juthat minden nap. Sok millió farmer termeli meg saját családjának az enni-valót. Sokuk olyan társadalomban él, ahol az étel természetesen majdnem olyan megbecsült, mint maga az étel.

Mégis kb. 1 milliárd ember kel fel minden nap úgy, hogy nincs biztosítva a napi ételme. Sokan mások pedig elhízási problémákkal küszködnek.

**Lassan, odafigyelve eszem-e az ételt, vagy rendszerint sietve, menetközben?**

**Hogyan tudnék több ételmeget vásárolni a lakóhelyem környékén élő gazdáktól?**

Készíts olyan ételt a családodnak vagy társaidnak az „elég világában”, amit közvetlen környezetéből beszerzett alapanyagokból főzöl! Hívj meg valakit a környékedről, aki növényeket termeszt! Kérdezd meg, mit jelent számára az, hogy mások számára is ételmeget termel!

## 21. VEDD EZT, A LEGJOBBAT, AMIM VAN

„Mária azért elővevén egy font igazi, drága nárdusból való kenetet, megkené a Jézus lábait, és megtörle annak lábait a saját hajával.” (János 12,1–8)

**1983-ban** önkéntesként dolgoztam a menekültsegélyezési programban a Szent Ferenc presbiteriánus egyháznál Fro Worthban (Texas). Egy napon Rodrigo megszólított: „**Hálásak vagyunk** azokért a gyönyörű dolgokért, amiket az emberektől kaptunk, de mindig azt mondják, hogy azért adják, mert már nem kell nekik. Olyan érzés ez nekünk, mintha a kidobott dolgait kapnánk meg. **Hazámban** azt mondanánk ilyen helyzetben: Vedd, ez a legjobb, amim van. Ha egyszerű dolog is, azért adjuk oda, mert tudjuk róla, hogy jó.” „**Értem**, mit mondasz – válaszoltam –, de nálunk sérti az emberek büszkeségét, ha el kell fogadniuk valamit. Azért mondják, hogy nem kell már nekik, hogy megkönnyítsék az elfogadását.” **De új kérdések** vetődtek fel bennem. Miért a maradékot adjuk oda? Én is olyan pólókat adtam oda a program során, amelyeket amúgy sem viseltem. **Legközelebb**, mikor ruha-gyűjtés volt, az egyik legszebb blúzomat adtam oda. Amellett, hogy „Jaj! Hogy fog hiányozni ez a blúz!”, megpróbáltam átérezni a büszkeséget, hogy a legjobbat adtam, amim csak volt. **Közép-amerikai tartózkodásunk során** szenvedtem az ajándékoktól. A szomszédok levágták miattunk az egyetlen csirkéjüket, felkínálták a legjobb széküket, drága idejükből is sokat szenteltek nekünk. **Az ő példájuk** kihívássá vált számomra.

Kathy Ogle

**Hogyan tudnám megtanulni, hogy örömmel mondjam: „Tessék, vidd ezt, a legjobbat, amim van”?**

A takarékoság és az egyszerűség az „elég” világának alapszabályai. De ugyanezek az értékek a gazdagsághoz vezető utat is jelenthetik.

Az individualista kultúra elleni védekezés egyik módja a nagylelkűség.

Életünk korai éveiben hosszú időn át „ingyenes szállást és ellátást” kaptunk a szüleinktől vagy más családtagoktól. A Föld gazdagságát ingyen kapták az emberi teremtmények. Amikor adunk valamit a rászorulóknak, egyszerűen továbbadjuk, amit kaptunk.

**Mikor jelentette számomra a legnagyobb örömet, hogy adtam a rászorulóknak?**

**Miért tudtam akkor örömmel adni?**

Készíts egy listát azokról a dolgokról, amiket ingyen kaptál a családodtól, a barátaitól, a társadalomtól, Istentől! Készíts egy másikat is azokról a dolgokról, amelyeket fizetség nélkül adtál családtagjaidnak, barátaidnak, a szükségét szenvedőknek! Egyensúlyban van-e érzésed szerint a két lista?

**Gondolatok arról, „amennyi nekem elég”:**

**A szabadság vagy a megkötöttség érzésével tölt el, ha arra gondolsz, hogy kevesebb tárgyat használj?**

**Motivál-e azoknak az embereknek a példája, akik teljes életet élnek kevesebbrel?**