



Szenhelyi-Molnár István

# *Veled megyek!*

Mindennapi útravaló  
az élet útjaira



Szent Gellért Kiadó és Nyomda





## *Üdvözet az Olvasónak!*

*Az Emberek! az élet szép!* és az *Állj meg egy szóra!* című könyveim után útjára bocsátom harmadik munkámat is ezzel a címmel: *Veled megyek!*

Célom most is az, hogy segítsek olvasómnak, hogyan lehet hívő lélekkel és felebaráti szeretettel fogadni az élet megpróbáltatásait, örömeit és problémáit, kialakítva saját kiegyensúlyozott boldogságunkat.

Tehát *veled megyek*, és az úton minden napra adok egy gondolatot. Nem mind az én gondolatom. Szentek, bölcsek, tudósok, államfők, nagy- és kisemberek cselekedeteit és tapasztalatait szedtem csokorba, hogy biztassalak, erősítselek és vigasztaljalak.

*Szeretettel*

*Dr. Szenthelyi-Molnár István*







## Szent Patrik úti imádsága

Uram, Jézus, járj előttem,  
ha lankadok, állj mögöttem,  
pajzsomként lebegj fölöttem,  
jobbról, balról segíts engem.  
Mindig téged keresselek,  
mindig találkozzam veled,  
minden léptemben szüntelen  
Te, csak Te jöjj szembe velem.  
Te légy szavam a nyelvemen,  
más szavával Te szólj nekem.  
Minden egyes pillantásom  
mindenkiben téged lásson.  
Te légy utam az utamban,  
utam végén a jutalmam...

*Ford.: Sinkó Ferenc*



## Javítsuk meg magunkat!

II. Frigyes porosz király 1782. január 1-jén a következő parancsot adta ki hadserege tisztjeinek:

„A Király őfelsége az Újév alkalmával a hadsereg valamennyi tiszt urának jókívánását küldi. Azt kívánja,





hogy azok, akik nem olyanok, mint amilyeneknek lenniük kellene, az új évben javítsák meg magukat!”



### 3. Ne rozsdásodj be!

Georg Burns, a világhírű színész írja az öregségről:

– Az emberek egyre azt kérdezik tőlem: „Gyurka, nyolcvannyolc éves vagy, hogy lehet az, hogy még filmezel, szerepelsz a televízióban, hangversenyt adsz, lemezre énekelsz, Martinit iszol és udvarolsz?” Egyszerű a válasz. Manapság nem attól kell félnünk, hogy megöregszünk, hanem attól, hogy berozsdásodunk. Én például naponta mozgok, több kilométert gyalogolok. Ezt tanácsolom másnak is. Ingyen van, és utána jól érzik magukat.

Ha azt kérdezik tőlem, hogy mi a hosszú élet titka, ezt mondhatom: kerüljük az aggodást, ne csináljunk magunknak gondokat, kerüljük az izgalmakat, a stresszt. Mindezek nem halálos dolgok, de rövidítik az életet. Amin nem segíthetek, azon felesleges izgulni, amin segíthetek, azon nem érdemes izgulni.

Maradjunk mindig aktívak! Legyen mindig valami, amivel foglalkozunk, ami kihúz reggel az ágyból. Egy hobbi, valami munka, segítség a szomszédnak vagy más jócselekedet.





Ne feledjük, hogy az öregedést nem tudjuk megállítani, de hogy öregek legyünk, azt el tudjuk kerülni. Egy szólás szerint az élet negyvenéves korban kezdődik. Ostobaság. Az élet minden reggel újra kezdődik, amikor felébredünk.



#### Jó alkalom

Kip-kop, Kip-kop, Kip-kop.

Ki az?

A jó alkalom.

Az nem lehet.

Miért nem?

Mert a jó alkalom

csak egyszer kopogtat.

Jegyezd meg ezt,

és légy résen!



#### Keressd magadban az aranyat!

Nem a munka fáraszt ki, hanem a semmittevés, ami abból származik, hogy nincs mit csinálnod. De nézz körül alaposan, valóban nincs mit tenned?





JANUÁR

10

Elítéljük azokat az embereket, akik nem ismerik saját hibáikat, és nem gondolunk arra, hogy ugyanezen emberek sokszor saját értékeiket sem ismerik. Úgy van ez az emberrel, mint a földdel – mondja Jonathan Swift. – Lehet benne aranyér, amiről senki sem tud. Ezért ajánlom mindenkinek, hogy azt az időt, amíg tehetetlenségén gondolkodik, fordítsa inkább lázas tevékenységre, hogy az aranyat önmagában megtalálja.



## Vízkereszt

Igen régi időkben Vízkereszt körül kezdték az új esztendőket. Ezeket a napokat a házak és lakások megszentelésével kapcsolták össze, mert Isten kegyelmének ilyen kérésével akarták megkezdeni az új évet.

A pap szenteltvízzel meghinti, tömjénnel megfüstöli a lakás részeit. Azok közül az imák közül, amelyeket a pap a szertartás közben mond, különösen kifejező a következő:

„Áldd meg, Urunk, Mindenható Isten, ezt a házat, hogy uralkodjék benne egészség, tisztaság, diadal, erő, alázatosság, jóság, szelídség, a törvény teljessége és hála az Atya, Fiú és Szentlélek Isten iránt. Ez az áldás maradjon ezen a házon és minden lakóján most és mindörökké. Amen.”





Milyen szép így kezdeni az évet! Rengeteg kegyelem fakad belőle, és a papok ma is szívesen elvégzik a házszentelést, ha kérjük!



## A pongyola

Egy asszony mesélte:

Férjemtől karácsonyra egy nagyon szép, de igen drága pongyolát kaptam. Úgy gondoltam, hogy karácsony után elviszem az üzletbe, és kicseréltetem két olcsóbbra.

Amikor kérésemet előadtam az eladónőnek, az tágra nyílt szemekkel kérdezte:

- Az valóban az ön férje volt?
- Miért? – kérdeztem. – Természetesen, ő a férjem.

Az eladónő odahívta a kolléganőjét.

– Emlékszel arra a férfira, aki megkért, hogy próbáld fel a pongyolát? Képzeld, valóban a feleségének vette! – Majd hozzám fordult, és megkérdezte, mióta vagyunk házasok.

- Lassan már huszonhét éve – válaszoltam.

Az eladónő fejét csóválta:

– Ha én az ön helyében volnék, a világért sem cserélném el ezt a pongyolát. Régóta vagyok eladó, de még nem láttam férfit ilyen gonddal és szeretettel vá-







JANUÁR

12

lasztani ajándékot a felesége számára. Ön nagyon szerencsés asszony!

Hazavittem a pongyolát, és boldogan hordom, hogy a férjem lássa, mennyire örülök neki.



## Az imáról

Isaac Bashevis Singer, a lengyel rabbi fiából lett író mondja az imáról:

„Az ember egyetlen védelme az élet gyötrelmei ellen az Istenhez szálló ima. Az ima igazi lényege a küzdő lélek megnyugvása, amely olyan ösztönszerű valami, amit semmilyen logika sem írthat ki. Az önátadás legmagasabb foka és az örvendezés legmélyebb forrása.”

A spontán ima, ahogyan mindennapi életünkben megnyilatkozik, hozzátartozik titokzatos emberi mi-voltunkhoz. Szükségünk van arra, hogy tiszteletünket és hálánkat kifejezzük. Ez ébreszti bennünk újra az élet megbecsülését, és ez tanít örülni a mindenség csodáinak!

☉ Lelked legyen Isten templomává. Annak, aki imádkozik, az egész világ templommá válik.

*Szent Sziluán*

