



# Szivárvány

A DEBRECEN-NAGYERDEI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG LAPJA

2009/10

## MEGHÍVÓ

**Mindenkit szeretettel várunk gyülekezeti napokra  
a nagyerdei ref. templomba, nov. 5 - 8 között**

**Cél: a hívó ember tanítása**

## Istentiszteletünk jövője

nov. 5. (csütörtök) 5 óra: **Fedezzük fel a kálvini liturgia örökségét**

nov. 6. (péntek) 5 óra: **Istentisztelet a posztmodern világban?**

nov. 7. (szombat) 5 óra: **Milyen legyen református istentiszteletünk?**

nov. 8. vasárnap fél 9 és fél 11: **Istentisztelet, úrvacsora**

Szolgál:

**Dr. Fekete Károly**

a Debreceni Református Egyetem Hittudományi Egyetem tanára

**A másfél órás alkalmak rendje: rövid áhítat, előadás és megbeszélés**

**„...növekedjete az Isten ismeretében!” (Kol 1,10)**

*Kálvin temploma Genfben*

„Szivárványívemet helyezem a felhőkre, az lesz a jele a szövetségnek, melyet én a világgal kötök.” 1Móz 9,13

# Lépésről lépésre

A mai magyar társadalom nagy része már nem, vagy még nem kapott vallásos neveltetést. Ezt a tényt még mindig nem vettük elég komolyan egyházunkban, mert ha megnézzük a gyülekezetek program kínálatát, legtöbb helyen az alkalmak, a hitoktatást kivéve, szinte csak a már régóta gyülekezeti tagoknak szólnak. Így viszont hogyan fogjuk megszólítani, ismeretre, hitre segíteni, befogadni az embereket?

Az érdeklődéstől az elkötelezett hívó életig vezető úton még nagyon sok lépést kellene megtennie az embereknek.

Ezt felismerve, 1991 elején, elkezdtük az önkormányzati iskolába járó hittanosoknak és többségében nem egyháztag szüleiknek a Családi istentiszteleteket, melyeket havonta tartunk a templomban.

1992 őszén pedig, elkezdtük a Szentírás rendszerezett megismerését, hitrejutást (konfirmálást) segítő 25 részes előadás-sorozatot, melynek címe: *Miért éljek?*, alcíme pedig: *Isten és önismereti előadások a Biblia alapján*.

A felnőttek lelki épülésének további segítésére pedig különböző bibliaköröket indítottunk, az élethelyzetre és életkorra tekintettel pedig Kismamakört és Nyugdíjas Szeretetkört.

A vasárnapi gyermekórák, majd a hittan, konfirmáció és ifis csoportok segítik a gyermekek és fiatalok lelki útját.

Az „érdeklődéstől az elkötelezettségig” ábránk koncentrikus körei szerint megszerkesztett „gyülekezeti virágunk” a kiscsoportos foglalkozások tükrében fejezi ki mindezt.

Az emberek többsége azonban alig kapott bibliai nevelést, ezért 2006 ősze óta, a hívogató „András-szolgálatunkat”

megerősítendő, azok számára, akikkel eddig már hitbéli dolgokról tagjaink párbeszédben álltak, tartunk három vasárnap délelőtt külön istentiszteletet. Ezeken a vasárnapokon a fél 9-es istentiszteletünk a már meglévő gyülekezetnek szól. A fél 11-es istentiszteleten pedig az evangélizáló igehirdetés mellett, felnőttként megtért (konfirmált) gyülekezeti tagjaink beszélnek lelki fejlődésükről.

Épületünk bővítése után, most 2009 őszén pedig egyházközségünk földrajzi területének egyötödét (2500 lakást) a levélszekrényekbe helyezett programkínáló, hívogató szórólappal kerestük meg. Ezekben a borítékokban az elindulást és lelki fejlődés lépéseit segítő: tea melletti, kötetlen „Átriumi beszélgetésekről”, érdeklődőknek tartandó vasárnapi istentiszteletekről, Bibliaiskoláról és a rendszeres gyülekezeti alkalmainkról adtunk tájékoztatást.

Ezzel a mindenkihez eljuttatott szórólappal a templomunk vonzáskörzetében élőknek az „egyházképét” szeretnénk árnyaltabbá tenni, segíteni abban, hogy egyszer majd bátrabban merjenek elindulni a kapcsolat keresésére.

A felsorolt alkalmakkal jelezni kívánjuk feljűk, hogy a lelki elindulásnak gyülekezetünkben vannak segítő alkalmak. Ezt a lépésünket nem az „Átriumi beszélgetésen” most megjelenők számával kell majd mérnünk, mert ez egy hosszabb és lassúbb lelki folyamat elindítója, segítője kívánt elsősorban lenni. Újabb fizikai és lelki „előszobát” kívántunk a hithez, gyülekezeti közösséghez lépésről lépésre vezető úton biztosítani a nyitott, gondolkodó, érdeklődő embereknek.

*Püski Lajos*

# András-szolgálat – korhatár nélkül

Ha jobban belegondolunk, leginkább akkor történnek csodák, amikor nem várjuk. Sokszor kívánjuk, bárcsak tehetnénk valamit embertársainkért, hozhatnánk őket közelebb Jézushoz, de a dolog nem így működik. Az elhatározás sokszor kevés, és legtöbbször nem rajtunk múlik, mikorra érik be a vetés.

Kisgyermekes anyukaként hívogattak a gyülekezetbe, de mint sokan mások, én is kifogásokat kerestem. A kicsi nem bírja ki a hosszú istentiszteletet... Nem biztos, hogy odaérünk időben... Mi lesz a vasárnapi családi ebéddel a nagyszülőknél...

Később, amikor válásom után magam kerestem gyülekezetet, szinte eltaszítottak maguktól. Ma úgy gondolom, én nem voltam készen.

Amikor lányom első osztályos lett, beíratam református hittanra. A Nagyerdei Gyülekezet közelébe azonban csak a nyári gyermekhét idején kerültünk. Régi ismerősünk, volt kolléganőm hívogatott a nyári nagytáborba. Gyermekem ekkorra már annyira „megfertőződött” a gyülekezeti élet gyönyörűségeivel, hogy szóba sem jöhetett a vasárnapi istentisztelet kihagyása, vagy hogy itthon maradjunk a táborból. A csodálatos élmények után alig várta az újabb hittanos tanév kezdetét. Ezúttal már ő is hívogatta osztálytársait, pedig fogalma sem volt róla, mi az András-szolgálat. Azóta minden évben ott van a táborban, mindketten konfirmáltunk (én felnőttként), és ifisként is hozza barátait, akik általa kerülnek közelebb Jézushoz. A mi felnőttes erőlködésünk sokszor vall kudarcot, sokszor falakba ütközünk, de ha áldás van próbálkozásunkon, biztosan megmaradnak a gyülekezetben azok,

akiket hívogattunk. Sohasem tudhatjuk, hogy akinek Jézusról beszélünk, milyen lelkiállapotban van, mi az, ami elindítja az úton. Én elmondhatom, hogy az én Andrásom végül is – mások mellett – a gyermekem volt.

*Bódiné Kerekes Judit*

*Ifi évnyitót tartottunk*



## Deja vu II.

Mit jelentett nekem az András-szolgálat?

Közel egy évvel ezelőtt, amikor gyülekezetünk lelkipásztora felhívott, hogy segítséget szeretne kérni az András-szolgálatban, annyira meglepődtem, hogy csak egy bizonytalan válasz kérdésre futotta tőlem: „Biztos, hogy engem szeretnél hallani?” Az igen válasz hallatán egy nap haladékat – kibúvót – kerestem, amit persze sok minden között el is felejtettem. Végül igent mondtam, amit a telefon letétele után azonnal meg is bántam, mert a legnagyobb stresszt számomra a mondanivalóm írásban, számítógép által való megírása jelentette. Naponta tologattam a feladatot, mindig az aktuálisan „fontos és halaszthatatlan” teendőkre hivatkozva. De ott dolgozott bennem: „Mit is mondhatnék a nálam sokkal többet tapasztaltaknak vagy éppen újonnan hozzánk érkezőknek?” Az utolsó pillanatban, egy lendülettel bekapcsolva a gépet, végre nekiültem, hogy megpróbáljam leírni mindazt, ami élményként újra felidéződött bennem.

A templomban, ahol ültem, a dallamokból, az orgona muzsikából és az érzésből, hogy itt itthon vagyok állt össze a deja vu élmény bennem. Más közösségben tértem meg, majd újabb néhány évi keresés után döntöttem, hogy én ide akarok tartozni a Nagyerdei Gyülekezethez!

Így sikerült egyszerűen megfogalmazni és elmondani: mit jelent nekem keresztyénnek lenni. Hiszen erről a kismamakörben töltött 6 év alatt sokat beszélgettünk cseperedő gyerekeink ügyes-bajos dolgai, ill. házasságaink örömei és bánatai mellett.

Azt gondolom, hogy ez a felkérés mégis személyesen nekem jelentett a legtöbbet.

Lehetőséget adott arra, hogy végiggondoljam, az elmúlt 15 évben honnan hová jutottam. Látni magamat, megtorpanásaimat, fejlődésemet.

Ez a szeretetteljes „kényszer” az elmúlt tanévben sokat segített nekem. A gyermekeinkkel otthon töltött 10 év után kezdtem újra dolgozni, tanítani egy nem egyházi iskolában, ahol a gyerekek, szüleik és kollégáim felé többször és többféle helyzetben lehetett, kellett megfogalmaznom, mit és miért gondolok másképp nevelésről, problémákról, feladról és felelősségről. Szüleim válása óta ez volt a legnehezebb időszak számomra. Akkor teljesen egyedül maradtam sokféle vállalt és kapott teherrel, amit erős bizalomvesztés is nehezített. Így biztosnak hitt életem mindennapjai váltak élehetlenné. Egyet mégis biztosan tudtam, hogy bár egyedül vagyok, de valaki mégis vigyáz rám és úgy szeret, ahogy vagyok! Ez a szeretet, pedig képessé tesz megküzdeni a nehézségeimet, újrāépíteni mindazt, amit én családról, házasságról, gyereknevelésről, feladról és felelősségről gondoltam. Segített reálisan látni önmagamat.

Egy év múlva újra „csöngettek”: „Nem mondanád el, mit jelentett neked az András szolgálat?” A meglepetéstől „lányos zavaromban” megint nem tudtam nemet mondani – mert ezt a leckét még mindig nem tanultam meg!!! – Így most újra itt ülök a számítógép előtt, sok minden között, az utolsó pillanatban. Mélyen, legbelül, mégis hálás vagyok újra a bizalomért, lehetőségért, hogy láthassam, CSAK életmentő volt számomra az akkori szolgálat.

*Gondáné Paszternák Klára*



# A stresszkezelésről – gyülekezeti konferencia

„Hogyan stresszeljünk?!” – ezzel a címmel zajlott egy egész napos program gyülekezetünkben szeptember végén.

Dr. Bagdy Emőke, budapesti pszichológus professzornő tartott egy valóban lenyűgöző előadást a kb. 250 fős hallgatóságunknak.

Ezt követően ingyenes ebédrel látta vendégül a résztvevőket a gyülekezet.

Délután Gasparik Éva debreceni pszichológusnő előadása jól hasznosítható, gyakorlati tanácsokat kínált.

Végül, kiscsoportos foglalkozásokon, rögtön át is ültethettük a gyakorlatba a hallottakat.

Volt még film, humoros stresszkezelési ötletek, zene, ének, ajándék, meglepetés, tombola – számos kedves ötlet, szeretetteljes gesztus.

Szervezőink (Nagyné Koch Noémi, Gutiné Matos Bea, Gondáné Paszternák Klára és lelkésznőnk, Püskiné Szécsi Judit) igazán kiváló és kreatív munkát végeztek.

Mit tudhattunk meg a stresszkezelésről? A teljesség igénye nélkül összefoglalom a számomra legfontosabbakat.

Mit is jelent a stressz szó? Selye János, világhírű magyar származású, Amerikában élt kutató munkássága nyomán tudjuk, hogy a stressz a szervezet válasza az őt érő jelentős ingerhatásra. Egy készenléti állapot, mozgósítás, mely azt jelenti, hogy „beindulok”, válaszolok a kihívásra. Önmagában a stressz nem káros, csupán azt jelenti, hogy reagálunk a bennünket érő hatásra. Kétféle stressz van: jó (eustressz) és rossz (distressz). Az előbbi hatására örömhormonok termelődnek bennünk. Az utóbbi azonban megterhel bennünket testileg, lelkileg, és betegségek kialakulásához vezethet. Életünk tele van

stresszel, de sokszor mi magunk idézzük elő, vagy növeljük a stresszt, negatív gondolatainkkal. Bizonyos mértékű stresszre szükségünk van. Az ideális arány az lenne, ha háromszor annyi jó stressz érne bennünket, mint rossz. Ha beszorulunk az akcióra kész, készenléti állapotba, akkor az tehetetlenségi érzést, szorongást vált ki, és károsítóan hat testünkre, lelkünkre. Mit tehetünk annak érdekében, hogy csökkentsük a negatív stresszeket és erősítsük jó közérzetünket?

Néhány javaslat:

– *Távolítás, távolságteremtés.* Próbáljuk picit távolabbról szemlélni az adott stresszhelyzetet. Emelkedjünk felül, és gondoljunk arra, hogy ha ez mással történe, mi milyen tanácsot adnánk.

– *Társas támasz.* Legyenek barátaink, társaink, akik meghallgatnak, és akiket mi is meghallgatunk. Gyülekezetként nem nehéz lelki társakat találnunk, éljünk bátran a lehetőséggel! Türelmesen figyeljünk egymásra, beszéltesük a másikat, próbáljuk úgy orientálni, hogy önmaga tudja eldönteni, hogy mit tegyen. Kerüljük az „okos tanácsokat”, beszélgetésünk ne tanácsadás, hanem tanácskozás legyen. Aki szívből segít, az nemcsak a másiknak segít, hanem önmagában is öröközpontot és immunerősítést kapcsol be. A Biblia ezt régóta hozza eléink: „Aki mást felüdít, maga is felüdül.” (Péld 11,25) Jobb agyféltekénk tartalmazza a valaha is elszenvedett stresszeket. Bal agyfélteként biztosítja a kapcsolatot a külvilággal. Ha sérelmeinket elpanaszoljuk, kibeszéljük, akkor azokat ki tudjuk szabadítani, és le tudjuk tenni.

– *Gondolatstop.* Hagyjuk abba a rágó-dást! Hajlamosak vagyunk arra, hogy

## A stresszkezelésről

a problémákon körbe-körbe járjunk, beletekeredjünk azokba. Ilyenkor kell gondolatban felmutatni a stop-táblát önmagunknak. Stop, abbahagyni!

– *Belső stresszoraink kontrollálása.*

Ismerjük fel önmagunkban azokat a személyiségvonásokat, amelyekkel növeljük stresszeinket! Melyek ezek? Például a külső elismerés vágya, fokozott szeretetvágy, magas teljesítményigény, perfekcionizmus, jogosnak vélt, túlzó elvárások a környezet irányába, mindenhatóság igénye, külső kontrollosság stb. Próbáljunk ezeken változtatni! Erősítsük viszont erőforrásainkat, keressünk hibás, berögzött megoldásaink helyett alternatív lehetőségeket!

– *Legyünk optimisták!* Ha pozitív szemmel nézzük a dolgokat, ezt szervezetünk azonnal hasonló módon reagálja le. A test szolgál, a lélek üzeneteit valósítja meg. Honnan merítsünk optimizmust? A megbocsátásból és az imából. A meg nem bocsátás, harag, gyűlölet: betegít. Ezt konkrét vizsgálatok is kimutatták. Lépünk először mi: kérjünk bocsánatot. Az ima: „csodaszer”. Általa felfelé nézünk, és átadjuk bajunkat, magunkat Istennek, átérezhetjük, hogy egy magasabb hatalom kezében vagyunk. Az ima során a két agyfélteke együttesen működik, ezáltal harmónia jön létre bennünk. Megfogalmazzuk, megerősítjük a jót, kibeszéljük a rosszat. A stresszkezelésnek több egyéb technikájáról hallottunk még: relaxáció, éneklés, mozgás, meditáció, légzésszabályozás stb. Ezek mind jók és hasznosak, mégis, Isten-hívóként az ima az, amivel pluszként élhetünk. Élünk hát!

*dr. Kálmánchey Márta*



*dr. Bagdy Emőke előadó*

*Gyülekezeti konferencia:*



*ebédszünet*

*Hittanosok évnyitóján*



*Nyugdíjas délelőttön*



*dr. Nagy Aliz előadó*



## A Zizi és a gyermekistentisztelet

Rég úgy képzeltem a faiskolát, /  
Hogy fatanárhoz jár sok fadiák. / Fa-  
padsorokban ülnek valahányan, / Akár  
egy közönséges iskolában. Ahogy Weöres  
Sándor a faiskoláról hallva, úgy én  
egykor a vasárnapi iskoláról fantáziáltam  
sajátos módon. Olyan rémisztő helynek  
gondoltam, ahol még az Úr napján is  
számolni kell, s a gözölgő csigaleves  
fölött tanítanak írni-olvasni. Azzal sem  
mentem sokra, hogy megmagyarázták:  
az valójában *gyermekistentisztelet*. Úgy  
képzeltem ugyanis, hogy miként a nagy  
istentiszteleten felnőtt pap beszél a  
gyülekezethez, úgy itt gyermek szól  
a többiekhez, apró szószéken állva,  
kicsi fekete palástban. Megjegyzem, a  
négyéves kisfiúnk is továbbvitte a két  
áhítat megkülönböztetésének családi  
hagyományát, ám ő nem formai, ha-  
nem tartalmi szempontból próbálta  
szétválasztani az alkalmakat: „a felnőtt  
istentiszteleten Istenről, a gyereken  
Jézusról van szó?”

Persze, amint rendszeresen látogatjuk  
az alkalmakat, érthetővé válnak a rejtélyes  
elnevezések, s hamar rájöhettünk: a  
gyermekistentisztelet nagyon izgalmas.  
Nemcsak a mai fiúknak és lányoknak,  
hanem nekünk és a nálunk idősebbeknek  
is az volt. Körbe lehet ülni, csupa vidám-  
ság minden, sokat éneklünk, sokszor  
megszólalhatunk, képekkel illusztrált  
történetek hangzanak el, s ezeket le is  
lehet rajzolni.

Kísérő szülőként azonban azt látom,  
hogy a Nagyerdei Gyülekezet gyer-  
mekórája, minden szép emlék ellenére,  
messze felülmúlja egykori élményeimet.

Mert itt van Zizi! A színes, mindenért  
járó jutalomcukorka. Elég csak énekelni,  
nagyjából tudni a választ a feltett kérdésre,  
jelentkezni, ha valamit kérdeznek, el-  
fogadhatóan visszamondani az arany-  
mondást, közepesen kiszínezni a bibliai  
történetet: mindezért újabb és újabb Zizi jár.  
Sőt, néha elegendő szépen megköszönni a  
jutalmat, és azért is Zizit kapnak a gyerekek  
Ildikó nénitől vagy ügyes segítőitől.

A mai gyerekek nem tudják, de mi a  
vasárnapi iskolában nem ehettünk ilyet. Ne  
értse félre senki, nem irigykedem én rájuk  
emiatt. Pláne nem feltételezem róluk (meg  
egykori magunkról), hogy pusztán azért  
járnának (jártunk volna) az alkalmakra,  
mert a Zizi (lett volna) a jutalom. Csupán  
azért nézem vasárnaponként kissé aggóva  
a színes édességet eszegető 21. századi  
csemetéket, mert úgy érzem, mintha a  
mi gyermekkorunkat habzsolnák fel.  
A Zizi ugyanis nem valami ma divatos  
nyalánkság kategóriájába tartozik: nem  
chips, nem Haribo gumicukor, nem T-  
Rex-es rágógumi, dehogyis. A Zizi nem  
más, mint a mai 30-asok generációs  
identitását alakító alapélelmiszer. A jól  
bejártatott retro-feelingünkhöz tartozik  
a téli fagyival, négercsókkal, Frutti  
karamellel, Kajla nugáttal, mesesajttal és  
Limó porral együtt. Nekünk rég feledett  
emlékeket kelt bekapni egyet, ezek meg azt  
sem tudják, mit esznek. Mint Proustnak a  
Madeleine-keksz *Az eltűnt idő nyomában*  
című regényben, úgy számunkra a Zizi  
hozza elő az édes gyermekkori emlékeket.  
Már csak ezért is kár, hogy ilyenkor nem a  
vasárnapi iskola juthat eszünkbe...

dr. Fazakas Gergely

**„Boldogok, akik házában laknak, szüntelenül dicsérhetnek téged!”**  
(Zsolt. 84,5)

## Hírek

- ♦ **Családi istentisztelet** hittanosoknak és szüleiknek október 18-án vasárnap 15 órától
- ♦ **Teaház az átriumban** október 18-án 4 órától.
- ♦ **Beszélgetés** a „*Hogyan stresszeljünk?*” konferencia folytatásaként a 15-ös teremben október 18-án 4 órától.
- ♦ **Óraállítás október 25-én**, vasárnapra virradóan!
- ♦ **Vigasztaló istentisztelet** november 1-én fél 9-kor és fél 11-kor.
- ♦ **Reformációs Körséta** november 1-én a fél 11-es istentisztelet után, az Egyetem téri magyar reformátorok szobrainak megkoszorúzásával.
- ♦ **Gyülekezeti hétvégét tartunk november 5-8 között a hívő ember tanítására.** Részletes program a címlapon olvasható.
- ♦ **Úrvacsorai közösség** lesz november 9-én vasárnap délelőtt mindkét istentiszteleten.

## Imádkozzunk...

- ♦ egyházunk megújulásáért,
- ♦ bibliaiskolásokért,
- ♦ kiscsoporjainkért,
- ♦ adakozó lelkületért.

## Zenés áhítat

(vasárnaponként 5 órákor)

- Okt. 11.** Dobi Bálint orgonál
- Okt. 18.** Jakab Hedvig orgonál
- Okt. 25.** Bodnár Ildikó és Versánszky Ildikó hegedül, Antall Barbara gondolkázik, Karasszon Dezső orgonál
- Nov. 1.** Nagy Csaba oboázik, Stefanik Márta énekel, Karasszon Dezső orgonál
- Nov. 8.** Nagy Csaba oboázik, Böszörményi Judit gondolkázik

## Információ

**Gyülekezeti honlapunk** címe, melyen a *Szivárvány* is megtalálható:

[www.refnagyerdo.hu](http://www.refnagyerdo.hu)

**E-mail:** [refnagyerdo@gmail.com](mailto:refnagyerdo@gmail.com)

**Kórházlelkészek:**

**Kenézy Kórház** – 511-777/1943

**Klinika** – 411-600/4978 (üzenetreggiztós)

**Méliusz Református Rádió** – 88 MHz-en  
URH sávban városon belül



*Szivárvány* –

a Debrecen-Nagyterdei Református Egyházközség hírlevele  
4032 Debrecen, Bolyai u. 25. Telefon: (52) 410-811  
Felelős kiadó: Püski Lajos Tördelés: Bene Lászlóné  
Nyomda: REXPO Kft. Készült 500 példányban  
17. évfolyam 10. szám Megjelenik havonta  
Egyházközségünk számlaszáma: 11738008-20012917  
**Gyülekezeti honlapunk címe: [www.refnagyerdo.hu](http://www.refnagyerdo.hu)**