

Lelkészeink:
Sóskuti Zoltán 30/822-5435 lp.rkeresztur@gmail.com
fogadó óra: szerda 15⁰⁰-18³⁰ szabadnap: csüt.
Bereczk Dávid 30/374-2951
berezkdavid@gmail.com fogadó óra: kedd
15⁰⁰-18³⁰ szabadnap: hétfő
Főgondnokunk: Dr. Hajdú Csaba 30/618-7651
hkisskati5@gmail.com



BUDAPEST-RÁKOSKERESZTÚRI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG



1173 Bp. Pesti út 31.
Adószám: 18192232-1-42 <http://refkeresztur.hu>
mail: budapest-rakoskeresztur@reformatus.hu
Bank: OTP 11784009-22222820
Keresztúri Református Misszió Alapítvány: 18195998-1-42

Gyülekezeti diakónia (segítségnyújtás):
Soltészné Garay Réka 70/200-9717 soltesz.s@t-online.hu
Gyermekek közti szolgálat:
_Kelemen Zoltánné 30/691 8098 / Elbéné Mester Magdolna
Ünatemetői ügyintézés (kedden és szerdán 15⁰⁰-18⁰⁰):
Szabó Zsuzsa 70/321-6838 szzsueva@gmai.com
Ünatemető nyitvatartása:
kedd 15⁰⁰-18⁰⁰; szerda 15⁰⁰-18⁰⁰; vasárnap 8⁰⁰-12⁰⁰

AZ ISTENTISZTELET LITURGIÁJA:

- Csendes készülés
- Köszöntés
- Ének: 23:1 („Az Úr énnékem...”)
- Édesanyák megáldása gyermekeikkel
- Ének: KÉ 3 („Ahány csillag van az égen...”)

- Fohász
- Olvasmány (ld. középen)
- Imádság
- Gyermekek az Úrasztala körül
-

- Ének: 173 („Nem vagyunk mi magunkéi...”)
- Alapige (ld. középen)
- Igehirdetés (ld: a túldalol)
-

- Csendes imádság
- Imádság
- Mi Atyánk...
-

- Hirdetések (ld. jobb oldalon)
-

- Születésnaposok köszöntése
-

- Záró ének: 460: 1;5;6 („Amint vagyok...”)
- Áldás
- HIMNUSZ

ISTENTISZTELET 2023. május 7.

„A maximalizmus terhe”
címmel
Igét hirdet: Sóskuti Zoltán lp.

Olvasmány: Ézs 55, 1-13

Alapige: Mt 11, 28-30

„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik
megfáradtatok és meg vagytok terhelve, és én
megnyugvást adok nektek.
Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok
meg tőlem, hogy szelíd vagyok és alázatos szívű,
és megnyugvást találtok lelketeknek.
Mert az én igám jó, és az én terhem könnyű.”

Áldás: Jer 31,25

„Felüdítem a fáradt lelket,
és megelégitem minden elcsüggedt lelket.”

GYÜLEKEZETI HÍREINK:

- * Jövő heti alkalmaink: kedd 9³⁰ Baba-Mama Kör; péntek 16³⁰ KonfIfI; 17⁴⁵ Oázis IfI; vasárnap 9⁵⁵ Istentisztelet; előtte: Kóruspróba; Imakör; hét közben HÁZI BIBLIA KÖRÖK (7 csoportban); hittanórák
- * Beszámoló az elmúlt hétről
- * A presbiter választásról...
- * Várjuk szeretettel az Idősek/Bölcsek Délutánióra a testvéreket május 21-én 14³⁰-ra. Hozhatunk süteményt, pogácsát is magunkkal
- * INFO Nyári hét: Szajol, július 16-20
JELENTKEZÉS: Szabados Ádámné Jutkánál 10 000 Ft/fő vagy 20 000 Ft/család előleggel – ÁRAK: teljes ár: 60 400 Ft; nyugdíjasoknak: 54 360 Ft; 3-12 éveseknek: 42 280 Ft; 1-3 éveseknek: 12 800 Ft – van mód ANYAGI TÁMOGATÁSRA – a pénz ne legyen akadály
- * Napközis tábor: június 26-30; Idősek Nyári Hete: július 24-27.
- * Adó 1%-hoz Alapítványunk adatai a fejlcében, a MRE adószáma pedig: 0066

AZ ÚR LEGYEN GYÜLEKEZETÜNK ŐRIZŐ PÁSZTORAI!

ELLENVETÉSEK

A maximalizmus terhéről szeretnék ma beszélgetni veletek!

Kérdezhetitek: „*Mi a baj veled? Jobb, mint a minimalizmus, nem?*”; vagy így érvelhetsz: „*Ezek a teljesítmények tettek hozzá a világhoz tudományban, művészetekben...!*”; vagy így is szólhatsz: „*Mi a baj azzal, ha valaki a munkáját, élet-feladatait színvonalasan, mindent beleadva, igényesen akarja megcsinálni?*” Utóbbira ezt válaszolom: semmi! Semmi baj azzal, hogy töled telhető legjobban akarod elvégezni dolgaikat. Megnyugtatósképpen: nem a „minimalizmusra”) [**] szeretnék ösztönözni titeket. Az is igaz, hogy a nagy teljesítmények vitték előre a világot... (Halkan hozzáteszem: *az már nem sok mindenkit érdekel, hogy a nagy teljesítmények mögött ki lakik, milyen lélek, volt-e boldogság, megnyugvás...?*) Akkor tehát milyen „teherről” beszélek? *Mi a baj a maximalizmussal?* [Ha kellően provokatív akarnék lenni, akkor azt mondanám: csupán annyi, hogy tele van maximalistákkal a lelkipáterek rendelője – azért ez mégis jelez valamit.]**

MEGHATÁROZÓ KÉRDÉSEK

Kezdjük néhány amolyan „gyomrozó”, komolyan megválaszolandó kérdéssel! 1.) KI VAGY TE? A teljesítményed? Amit letettél az asztalra? 2.) MI BENNED A SZERETHETŐ? Amit tettél? Amit fel tudsz mutatni? 3.) MI TÖRTÉNIK, HA NEM SIKERÜL A MAXIMUMOT NYÚJTANOD? Miként gondolsz akkor magadra? Hogy érzed magad? Szerinted mit gondolnak rólad ilyenkor mások? Mi a TE válaszd? Hogyan élsz, érzel, gondolkodsz, „leltározol” magaddal kapcsolatban e mondatok mentén? 4.) Ezt a három kérdéssort érdemes úgy is megkérdezni magunktól, hogy Isten mit mondjon rólunk (*Ki vagy te? Mi benned a szerethető? Mi történik, ha nem sikerül a maximumot nyújtani?*) – sőt feltehetjük e tárgyban is legfontosabb kérdést: *KICSODA ISTEN? MILYEN ISTEN? (ISTEN „MAXIMALISTA”?) ISTEN MIT VÁR TŐLÜNK? Mi a TE válaszd? Milyennek ismered Istent?*

Miért teher, betegítő, torzító tehát a maximalizmus (vagy perfekcionizmus)? A fenti kérdésekben benne rejtőzik a válasz, ha becsülettel megbirkózunk velük!

1.) TELJESÍTMÉNYHEZ KÖTÖTT ÉRTÉKESSÉG

Szinte kizárólag azok az emberek maximalisták, akiknek nem volt biztonságos kötődése – vagyis *nincs meg az az élményük, hogy ők önmagukban, csupán önmagukért szerethetők* (pusztán a létezésük önmagában érték, nem csupán azért, amit tesznek).

Ezt a mindnyájunk által vágyott állapotot (hogy szeretnek, értékes vagyok önmagamban) a *biztonságos kötődés* alapról megadja – minden teljesítmény nélkül! [**] Ha azonban a *szerethetőségünk, érték(esség)ünk* valamilyen teljesítményhez volt/van kötve – kialakul egy ilyen életstratégia: „*ha jól teljesítek, akkor fognak szeretni*” (akkor éri csak el, amit alapról is meg kellene kapnia). Akiket pedig egyáltalán nem szerettek (lehet, nem is akarták őket), és ezért folyton

bizonyítaniuk kellett létjogosultságukat, koldulva valami kis kapott vagy soha meg nem kapott elismerést. Ennek képlete: **TELJESÍTMÉNY = ÉRTÉKESSÉGEM**; vagy másképpen: **TELJESÍTMÉNY = ÉN.** Ez pedig bizony **BETEGÍTŐ, TORZÍTÓ HAZUGSÁG!** Sajnos erre már óvodás- és iskolás korunktól „belepréssel” *teljesítmény-központú társadalmunk...* [**] Fontos megfogalmaznunk: „*a minden tölem telhető*” és a „*maximális*” vagy „*tökéletes*” nem ugyanaz! Mi nem tudunk *mindig mindent maximumot nyújtani*, és néha a „*tölem telhető legjobbat*” sem. Ráadásul *ki tudja, ki mondja meg, mihez méred mi a „töled telhető legjobbat”? Meddig hajszolhatod magad? Hol a határ?* [**] Rengeteg oka lehet ennek. Vannak *rossz napjaink, időszakaink* például. Legfőképpen pedig ez: „*nem vagyok tökéletes!*” *Ki tudod ezt mondani? El is fogadod? Hát azt ki mered mondani magadra nézve, hogy „lehet hibázni”?*

2.) TELJESÍTMÉNY-FÜGGŐSÉG

A maximalizmus következménye a **TELJESÍTMÉNY-FÜGGÉS!** *Mert mi történik, ha valami nem sikerül, hibázol? Akkor már nem vagy értékes? Akkor egy senki vagy? Egy utolsó „lúzer”? Akkor bántod és utáld magadat? Ez a BETEGÍTŐ ebben! Nem azt mondogod: „hibáztam” (megbocsátás magadnak, és kijavítod, újra kezded vagy elengeded), hanem összeomlasz – és ezt mondog magadnak: „én semmit nem érek, én egy nulla vagyok!”* Ezzel pedig Isten teremtményét, gyermekét bántod! Ezután már *nem normális az önmagunkhoz való viszony.* a.) Ebben az esetben vagy a teljesítményre fókuszálva kizsigereljük magukat – nem arra figyelünk, ami valódi vágyunk, szükségletünk, hanem *kegyetlenek* vagyunk magunkkal, és a végsőig hajszoljuk magukat. Nem is vesszük ezt észre (*amíg testiük nem jelez!* [**]), hogy túlhajtják magukat, és nem tudnak pihenni (*élni!* [**]). A teljesítmény mindenek felett, nem számít más, például a „*hogy érzem magam*”, vagy más élet-szükségletek... b.) Vagy megtörténhet, hogy „*megbénulva*” lelkileg feladjuk, és „*elássuk magukat*”. Például *ha elveszítünk valamilyen fizikai képességet*, esetleg *a teljes munkaképességünket...* Vagy a sokszor ez is elmélyítheti a *nyugdíjba* menetel sokszor amúgy is nehéz lelki folyamatát... *Akkor már semmit sem érek?* Mindkét esetben ez megbetegítő **FÜGGÉS!**

3.) TORZULT KAPCSOLAT ISTENNEL

[Tovább is van... Evezzünk még mélyebbre!] Amint az elején, a kérdéseknél jeleztem, mindez rávetül és eltorzítja Mennyei Atyánkkal [nem véletlen nevezem meg most itt így Istent!]** való kapcsolatunkat! Az Istenhez való kötődés is *rossz és betegítő* lesz – és *erre épül rá a kegyesség* is! Két fontos vonását szeretném ennek megvilágítani! 1.) *A farizeusok* egyfajta *teljesítmény-központú kegyességgel* éltek – bár a legjobb szándékkal, mégis betegítően. Azt képzeltek, hogy a *vallásban is tökéletes teljesítményt* kell nyújtani. Ezért volt nekik nehéz „*bevenni*”, amire Jézus hívott! *Jézus azért jött, hogy ezt gyógyítsa: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok*

nektek. (...) *Mert az én igám jó, és az én terhem könnyű.*” *Hallod ezt a hangot?* Ez tud kioldozni egyedül! **A KEGYELEM GYÓGYÍT!** *A legnagyobb akadály, hogy a maximalista lélek ezt a Kegyelmet nem tudja igazán mélyen elfogadni – amiért semmit nem kell tenni.* *Az Ézs 55-ben is hívja Isten a népet hasonlóan... [**] Milyen Isten-képet sugároz ez a rész? Milyen arc rajzolódik ki Jézusban Istenről? NÉZZ ERRE A KÉPRE!!!* Ez a gyógyulásod útja! *Nem kell teljesíteni azért, hogy Teremtő (!) Atyánk szeressen minket*, hiszen ez „*adottság*”, ez az alap! **SZOMORKODIK BŰNEID, BUKÁSAID MIAATT, DE SZERET AKKOR IS!** Az ingyen kegyelem elfogadása *már hálából, örömmel, megfelelési kényszer nélkül* indít a jóra, a kapcsolatból adódóan, viszont-szeretetből! 2.) A teljesítmény-központú hit(élet)tel az is baj, hogy **NEM HAGY TERET ISTEN MUNKÁLKODÁSÁNAK.** Azt hiszi, hogy mindent *ő tud* elérni. Olyan ez, mint egy *doboz*. A perfekcionista/maximalista hívő maga *kitölti teljesen* a dobozt, és nem hagy helyet benne Isten tervének, ötleteinek, csodáinak, kiegészítésének, átírásának... *Ne így tedd!* Hagyj benne „*rest*”, „*helyet*” Isten Kegyelmeének, munkájának, hogy kipótolja, *amit te nem tudsz megtenni!* Add oda, amid van (!), Jézus kezébe *azt az öt kenyeret és két halat - a többit bízd rá; bízd rá magad!*

4.) TÖKÉLETES „HÍVÓ” TELJESÍTMÉNY

[Egy válasszal még tartozom.] Látjuk ebből, hogy a Kegyelmet kapjuk, nem kiérdemeljük, nem mi dolgozunk meg érte. *De utána? Utána már tökéletes hívő életet kell élnünk nem?* Több bibliai textus is bizonyít ezeteketbe jutott, mialatt beszéltem, amiben az Ige tökéletességre, mondjam így, maximumra hív minket. *Mit kezdjünk akkor ezekkel?* Például a Hegyi beszédben a *Mt 5,48*: „*Ti azért legyetek tökéletesek, miként a ti mennyei Atyátok tökéletes.*”

Induljunk ki abból, hogy Isten a tökéletes. Igen, mi az Ő képére teremtettünk, de *ez a kép összetört, eltorzult* az emberben a bűn miatt. Szeretnénk, vágyunk a tökéletességre, a dolgok „*kimaxolására*” – de törekeny emberek vagyunk... Ezt kimondtuk már fájdalmasan: „*én nem vagyok tökéletes*”. *A hívő ember már tökéletes?* **NEM!** *Akkor hogy tudna tökéletes hívő életet élni? Akkor mire hív Jézus? Szándékosan túlzásba esik itt is, hogy felébresszen?* [Érdemes a kontextust elolvasni!] A válasz erre egy kérdésen át vezet: *Ki tudja „betartani” a Hegyi beszédben leírtakat? (Még nehezebb, mint a Tízparancsolat, nem?)* Egy Valaki: *Jézus!* Senki más! [Érdemes ezzel a szemmel a maximalista, törekvő gazdag ifjú történetét elolvasni a *Mt 19-ből!* „*Csak egy van, aki jó.*”]**

Azonban Isten újjáteremtő munkája elkezdődött a hívőkben, és *egyre már többször Jézus mozdul bennünk.* Ezt keresd! Erre törekedj! Ez már nem teljesítmény hajszolás, hanem örömteli életmegnyilvánulás: „*csak úgy jön*”. Ebben a mondatban tehát a hangsúly nem az elején, hanem a végén van: „*Ti azért legyetek tökéletesek, miként A TI MENNYEI ATYÁTOK TÖKÉLETES.*”

✍ sósokuti zoltán