

# SZÍN SZÓKINCSTÁR AZ ÖNMŰVELÉSI KEDV ÖSZTÖNZÉSÉHEZ

## *Öregkor*

Az emberi lét nagy korszakaiból: gyermek és ifjú, felnőttkor után a harmadik időszak. Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete, a WHO, a középkort 45-59. év közé, az öregedés korát 60-73. év, az öregkort 74-90. év, az aggkort a 90. év fölött határozta meg.

## *Egy apáca imája az öregségről*

„URAM! Te nálam jobban tudod, hogy napról-napra öregszem és hogy egy szép napon ÖREG leszek.

ÓVJ meg attól az elbizakodottságtól, hogy minden alkalomnál és minden témához hozzá szóljak.

VÁLTS meg attól a szenvedélytől, hogy mások ügyeit rendezni akarjam.

TANÍTS meg arra, hogy megfontolt (de nem töprengő), segítőkész (de ne diktátor) legyek. Nekem úgy tűnik, hogy igazán kár, hogy azt az óriási bölcsességet, amit életem folyamán gyűjtöttem, nem adhatom mind tovább, de TE megérted URAM, hogy szeretnék néhány barátot megőrizni.

ÓVJ meg, hogy végtelen részletekbe merüljek, és adj nekem elég LENDÜLETET, hogy könnyen mondanivalóm végére jussak.

TANÍTS meg elhallgatni betegségeimet és panaszaimat. Sajnos ezek egyre szaporodnak, és évről-évre nagyobb a kísértés, hogy azokról beszéljek. Nem merek könnyörögni akkora adottságért, hogy ÖRÖMMEL hallgassam mások betegségeinek leírását, de ADJ erőt URAM, hogy TÜRELEMEL elviseljem.

TANÍTS meg arra a csodálatos bölcsességre, hogy tévedhetek.

TANÍTS meg, amennyire csak lehetséges, szerezetre méltónak maradni.

Nem szeretnék Szent lenni, mert velük nehéz az együttélés, de egy mogorva, zsörtölődő öreg, az ördög művének koronája sem.

TANÍTS meg arra, hogy fel tudjak fedezni embertársaimban váratlan talentumokat, és ADD

MEG URAM a tehetséget, hogy azokat meg is említssem nekik.”

Avilai Szent Teréz (1515-1582)

## *Egy férfi imája az öreg létről*

„1. Ma megkísérlem úgy átélni a napot, hogy nem akarom egyszerre megoldani életem minden problémáját.

2. Ma igen nagy figyelmet fordítok megnyilvánulásaimra: senkit sem bírlok, sőt arra sem töreksem, hogy másokat helyreigazítsak vagy kijavítsak, csak magamat.

3. Ma boldog leszek abban a tudatban, hogy boldogságra születtem, nemcsak a másvilági, hanem az e világi boldogságra is.

4. Ma alkalmazkodom a körülményekhez anélkül, hogy megkívánnám, hogy a körülmények alkalmazkodjanak az én kívánságomhoz.

5. Ma tíz percet szánok az időmből egy jó olvasmányra, amint a táplálék a testi élethez, a jó olvasmány a lelki élethez szükséges.

6. Ma elvégzem a napi jótettet és senkinek sem dicsekszem vele.

7. Ma olyasmit teszek, amihez semmi kedvem sincsen: ha gondolataimban sértődöttnek érzem magam, gondoskodom róla, hogy senki ne vegye észre.

8. Ma új, részletes programot állítok össze. Talán nem ragaszodom hozzá pontosan, de megfogalmazom. Két rossztól fogok tartózkodni: a hajsztától és a határozatlanságtól.

9. Szilárdan hiszek – akkor is, ha a tények az ellenkezőjét mutatnák – abban, hogy az isteni Gondviselés úgy törődik velem, mintha egyedül volnék a világon.

10. Ma nem félek, és különösen örülök mindennek, ami szép, és hiszek a jóságban. Nekem adatott meg, hogy tizenkét órán át jót tegyek.”

XXIII. János (1881-1963) pápa  
tíz törvénye az öregségről