

TARTALOM

Tanulmány

Franz Alt: Félelem vagy bizalom?	2-4
Miklovicz Panni: Önbecsülés, önbizalom, önszeretet	5-7
Manfred Lütz: Zsákutca-e az önmegvalósítás?	8-9
Farkas József: Keresztény önmegvalósítás?	9
Manfred Spreng: A nemek pusztító elmosása	10-11
Tanos Gábor: HÍMzökör	12-13
Walter Nigg: Az inkvizícióhoz vezető út	18-22
Joachim Jeremias: Szinoptikus vagy jánosai logion?	24-25

Interjú

Christian Kohlross: A Nyugat kollektív neurozisa	14-15
--	-------

Meditáció

Vincze József: Van-e 10 igaz a falvainkban, városainkban?	15
---	----

Gyerekeknek

Leszkay András: Sárgarépa-főzelék	16-17
---	-------

Életpélda

Christian Feldmann: Jean-Joseph Lataste emlékezete	23
--	----

Elmélkedések

Vasárnapi szentírási elmélkedések	26-29
---	-------

Környezetvédelem

Hogyan töltsünk kevesebb időt a telefonunkkal?	30-31
Az „eldobható okostelefonok” klímaköltsége	31

Reggeli torna tetőtől talpig

Fel a **fej**fel! Fejkörzés, vigyázva, nehogy megszedüljünk magunktól vagy mástól. Fordítsuk a fejünket jobbra és balra, majd előre és hátra! Jobbra és balra, előre és hátra, váltakozva, hogy tudjuk, mikor kell nemet mondani, és mikor kell rábólintani valamire! Viszont ne dugjuk a fejünket se homokba, se vaskalap alá!

Szemünkkel gyakoroljuk a messzelátást, tágítsuk látóterünket, de óvatosan, hogy azért az erdőtől a fát is lássuk! Kerüljük a szemforgatást, a köldöknézést és a haszonlesést!

Hasznos hallásgyakorlatok: **fül**hegyezés, figyelmes odahallgatás, gondos megvizsgálása annak, nincs-e valami a fülünk mögött. Káros hallásgyakorlatok: elhallgatás, lehallgatás, füllentés.

Orrunkat ne üssük bele mindenbe, de azt se engedjük, hogy az orrunknál fogva vezessenek minket!

Az **áll**unkat biztosan támasszuk ki, nehogy leessen, s közben ismétlegessük a mondatot: „Az államnak nem érdeke, hogy felkopjon!”

Néha csípjük **nyak**on magunkat is!

Vállalásaink mellett álljunk ki teljes **mellsz**élességgel!

Tegyük kezünket a **szív**ünkre, s ahol keménynek érezzük, lágyítsuk!

Hátunkról dobjuk le a felesleges terheket!

Gerincünket egyenesítsük ki és szilárdítsuk meg, és ne higgyük el, hogy a gumigerinc azonos a rugalmassággal!

Hasra esés után derekasan keljünk fel!

Ökölbe szorított **kez**ünket nyissuk ki, és nyújtsuk barátságosan a másik ember felé!

A bennünket **fené**ken rúgónak a rúgás után se mutassuk a hátsó felünket!

Nem szégyen a napot **térdel**őrajttal kezdeni!

Lépéseink legyenek megfontoltak, hogy ha a világ a feje tetejére állna is, mi **talp**on maradhassunk!

Sági Endre

„Érted vagyok”

A jézusi tájékozódás folyóirata
XXXI/4, (182.) szám

Megjelenik évente hatszor
Alapította: Simonyi Gyula

Szerkesztőbizottság:

Bajnok Dániel

Deliné Szita Annamária

Demeczy Jenő

Garay András

Garay Zsófia

Gromon András főszerkesztő

(Tel.: 06-26/334-155)

Kovács László

Schanda Beáta

A címlap emblémáját Magyar Mihály,
a rovat-emblémákat és a Moha-mesék
illusztrációit

Garay Dóra készítette.

Kiadó: BOKOR

Közösségfejlesztő Kulturális Egyesület

Székhely: 1012 Budapest, Attila út 113.

Felelős kiadó: Végzné Ilkó Györgyi

Szerkesztőség:

Kovács László

1076 Budapest, Thököly út 11. I. 6.

Internet: www.ertedvagyok.hu

E-mail: gromonandras@gmail.com

A lap az „Ingyen kaptatok,
ingyen is adjátok” (Mt 10,8) szellemében
szerzői honoráriumot nem váró írásokat közöl.

Minden írásért szerzője felelős, és az nem
feltétlenül a szerkesztőség véleményét fejezi ki.

Az „Érted vagyok”-ban közölt anyagok
(a szerző hozzájárulásával) tartalmi torzítás
nélkül szabadon közölhetők, a forrás megjelölésével.
A szerkesztőség ezúton kér az újraközlés
esetén tiszteletpéldányt.

Kéziratot nem őrzünk meg,

s nem küldünk vissza.

Készült: „Sztehlo Gábor” Ev. Szer., Piliscsaba

Tördelő: Szitár Zsolt

Felelős vezető: Buda Annamária

ISSN 0865-8021 (Nyomtatott)

HU ISSN 1588-0400 (Online)

Bimonthly newspaper of „BOKOR Közösség-
fejlesztő Kulturális Egyesület”, about gospel,
charity, third world, ecology, nonviolence,
family life, education and radical renewal
movement in the Hungarian Catholic Church.

The materials published by „Érted vagyok”
can be republished free, without distortion of
contents. The editorial board hereby asks for
complimentary copies in case of republication.

ELŐFIZETÉS

A befizetés lehetőleg **banki átutalással** a lapot
terjesztő KISZE Bt. számlájára (10918001-
00000057-09540006), vagy az Unicredit Bank
bármely fiókjában a fenti számlára történő
pénztári befizetéssel történjék. Rózsaszín **bel-
földi postautalvánnyal** is lehet, ekkor a KISZE
Bt. és a bankszámlaszám kerüljön a címzett
helyére. – A „Közlemény” rovatnak **mindhá-
rom esetben tartalmaznia kell** az előfizető
nevét és címét, valamint az „ÉV”-jelzést és a
példányszámot. – A terjesztéssel kapcsolatos
bármilyen ügyben Gromon András főszerkesztő-
től lehet tájékoztatást kérni.

Előfizetési díj 2020-ra (postaköltséggel):

Belföldre: 3500,- Ft

Szociális előfizetés:

a szerkesztőséggel történt egyeztetés szerint

Külföldre:

Itthon forintban előfizetve: 7000,- Ft

Köszönjük a szerzők, a szerkesztők és a sokféle
segítő ingyenes szolgálatát. Köszönjük a bátorító
kritikákat, javaslatokat és biztatásokat.

Köszönjük az adományokat
és a terjesztők munkáját.

A lap esetleges jövedelmét

a Kiadó szociális célokra fordítja.