



Ref-Lektor



I. évfolyam 0. szám – A Szentendrei Református Gimnázium lapja - 2026. június

Egy újság létrejöttében benne van az **új**-donság.

Feladatunk annak keresése, megtalálása, feltárása célközönségünk számára,
régi, elfeledett, jelenlegi, sőt felbukkanó eljövendő dolgok közé engedve bepillantást.

Reflektorunk fénye rávilágít a nézőpontunk szerinti lényegre.

"De nincs örökös kód... átnyilalja a nap, elszáll, mint a fátyol. Feltárul a közel, feltárul a távol."

Gárdonyi Géza: Kód és fény című verséből...



"Ut conclave sine libris, ita corpus sine anima."

Egy szoba könyv nélkül olyan, mint a test lélek nélkül. - Cicero -

Tartalomjegyzék:

1. ... Ez (Vagyis a Tartalomjegyzék)
2. ... Diákélet: Ballagás – Császár Gergely írása
3. ... Landman Bulcsú élménybeszámolója a lengyel cserediákprogramról
4. ... Interjú Sebestényné Jáger Orsolya tanárnővel – Sándor Mátyás írása
6. ... Irodalom: Jánosi-Kádár Flóra: De ha angyal nem is, madár hadd lehessenek! című verse
7. ... Diákélet: Táncgálák – Sebestényné Jáger Orsolya írása

Józsué könyve 1,9:

„Légy erős és bátor! Ne félj, és ne rettegj,
mert veled van az Úr, a te Istened mindenütt, ahová jársz.”

Példabeszédek könyve 3,5–6:

„Bizodalma legyen az Úrban teljes szívből, és a magad értelmére ne támaszkodj.
Minden utadban őt ismerd el, és ő egyengetni fogja ösvényeidet.”

HOVATOVÁBB!

Néhány észrevétel az élet útvesztőjéhez. A lelkiismereti iránytű használatának előnyei. Felvezetés az iskola utáni nagy betűs „Élet”-hez.

Nekem is eszembe jutott ez a gondolatébresztő szó, pedig én tanár vagyok! „Ballag már a vén diák tovább, tovább”... hovatovább! Bejutottatok ötödikes kisdíákként az gimnázium ajtaján és elérve célotokat - a sikerrel eltöltött nyolc év után - érettségizett emberként léptek ki rajta.

Bezárul egy átjáró, egy másik kinyílik. Legtöbbünk életében eljön ez a perc. A megszokott, biztonságos keretek megszűnnek, és ím az eljövendő ismeretlene áll előttünk. Mi pedig ő előtte :). Újabb fejezet kezdődik el. Kissé hasonlít a helyzet a vidámparkok elvarázsolt kastélyaira (nem mindenkinek tetszik egyformán). Természetes, hogy kapaszkodókat keresünk a kultúrában, zenében, hitben. „Mi atyánk, ki vagy a mennyekbe', mondd csak, melyik ajtón menjek be?” Énekelhetnénk egy koncerten a dal szerzőjével, Lukács Lászlóval. Ez a könnyűzenei sor hüen tükrözi a mindenkori fiatalok alapvető dilemmáját. Hiszen a felnőtté válás kapujában állva hirtelen rájuk szakad a döntés felelőssége. A hétköznapi útvesztőkben választásaik alapján fordulunk jobbra, esetleg balra. Legyen az bár tudatos, vagy érzelmi alapú, a lényeg: Mire irányul?

A modern világban ráadásul hatalmas a zaj. Ezerféle elvárásnak, külső mintának kellene megfelelniük, ami könnyen összezavarhat bárkit. Ebben a zűrzavarban dob mentőövet a régi bölcsesség: Nem a külső visszajelzések, hanem a belső iránytű a döntő. Amennyiben szándékuk tiszta, céljuk a

legfőbb jó elérése, úgy az eredménytől függetlenül megtették a legtöbbet, amit tudtak. Ha így cselekszenek, megszabadulhatnak a felesleges büntudattól és a kudarcból való bénító félelemtől. A tiszta lelkiismeretnél nincs szilárdabb alap!

Kiléptek a gimnázium ajtaján a nagybetűs „Élet”-be érett(ségizett) felnőttként. Tovább haladtok labirintusotok ösvényein, immár nem csak ballagva, bandukolva, hanem céltudatosan, kitartóan. Gazdagodva a megszerzett tudással, és az átélt élmények hatásaival.

Fontos látni: létünk hullámhegyek, völgyek dinamikus, lassú, vegyes váltakozása. Aminek kezdete van, el is múlik. Aggódnotok kár, nehézségeitek véget érnek, mint ahogy elillannak legboldogabb pillanataitok is. E felismerés felszabadíthat, megtaníthat arra, hogy nehézségeink idején se szomorkodjunk, veszítsük hitünkéből, reményeinkből. Jó pillanatainkat pedig ne vegyük magától értetődőnek. Élvezzük ki azokat a maguk teljességében. Érdemes ezt kéznél-, és észben tartani. Jövőnk miatti szorongásunk elengedhető (biztos távolból követhető is). Az óvatosság a túlzott lazaság, sőt önbizalom egészséges ellenszere. Kellő mértékben! Megélhető jelenünk a maga teljességében.

A sztoikusok által is vallott elv a teljes jelenlétre és a fókuszáltságra tanít. Azt jelenti, hogy amikor csinálsz valamit, légy benne teljesen a jelenben, ne kalandozz a múltban vagy a jövőben, és adj bele mindent.

Császár Gergely



Age quod agis!

LENGYEL CSEREDIÁKPROGRAM

ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ

Ugrás az ismeretlenbe. Élmények, felfedezések lengyelországi utam kapcsán. Előítéletek helyett meg tapasztalás.



Nem voltak magas elvárásaim. Őszintén: az- zal a céllal jelentkeztem, hogy kicsikét kikapcsolódjak, nem azért, hogy barátkozzak másokkal. Nem számítottam arra, ami velem történt. Mégis, miután jelentkeztem a cserediákprogramra, az osztálytársaimmal izgatottan vártuk, hogy mikor megyünk. Amikor eljött a nap, mind ott voltunk a reptéren. Velem együtt 12 diák és 2 szaktanár. Egyesek már felvették a kapcsolatot a cserediákjukkal, míg én a lengyel nyelvvel próbáltam megbirkózni.

Amennyi ember, annyiféle érzélem a reptéren.

A hosszú utazás után először megérkeztünk az elkápráztató Gdansk nevű városba. Az ott töltött idő demonstrálta a lengyel városok csodáját, és íze- lített adott nekünk arról, hogy mennyire élvezetes lesz programunk. Miután megérkeztünk Torunba, megismerkedtem a cserediákkal, akinek a ked- vessége felejthetetlen volt. Ő, meg az egész családja, roppant nyitottak voltak, ami hiányzott an- goltudásukban, azt kompenzálta az akaraterejük, hogy beszélgessenek velem. A cserediákom szülei nem beszéltek angolul, mégis az édesanya aktívan próbált gondoskodni rólam, meg beszélgetni velem. Végül kiderült, hogy minimálisan beszél németül, így sikerült szót értenünk.

A következő napon megismerkedtünk a többi lengyel cserediákkal. Ismerkedésünk alatt nagyon sok mindent megtudtunk róluk, a sulijukról, a hob-

bijaikról és elképzeléseikről. Közben más cserediá- kok is érkeztek Belgium Mechelen városából. Szá- momra az ő jelenlétük volt a legemlékezetesebb, merthogy hollandul tudtam velük beszélni. Miköz- ben történtek az ismerkedések meg barátkozások, a lengyelek szerveztek különböző kötetlen progra- mokat. A cserediákom elvitt bowlingozni, és ké- sőbb elmentem mások cserediákjaival és refis bará- taimmal jégkorcsolyázni, ahova nagyon segítőké- szen elvitt a cserediákom édesanyja. Napi program- jaink, amik az iskolához voltak kötve, igazán élve- zetesek voltak. Szinte naponta szerveztek szá- munkra programokat. Elmentünk a városköz- pontba, ahol felfedeztük a gyönyörű Torunt. El- mentünk ennek a városnak a rivális városába, Bydgoszcz-ba, ahol körbevezettek minket. Emellett más, kevésbé kötött programokon is részt vehet- tünk, például meglátogathattuk a Kopernikusz-há- zat. Nekem az egyik személyes kedvencem a „sca- vengerhunt” volt, ahol feladatokat kellett megol- dani Torunban, és egyik helyről a másikra eljutni. Csoportomnak én lettem a vezetője, így jó érzés volt vezetői pozícióba lépni ismét. A lengyelek az utolsó előtti teljes napra szerveztek egy korcsolyá- zást, ahová egyes belgák is eljöttek. Nagyon hangu- latos volt, ahogy mindenki beszélt mindenkivel. Vi- szont számomra legemlékezetesebbé az utolsó tel- jes nap vált a lengyelekkel, merthogy miután végez- tünk a napi programjainkkal, a lengyelek szervez- tek egy óriási bulit, ahol egész heti élményeink egyetlen éjszakába sűrűsödtek. Felejthetetlen volt számomra ez a szórakozás!

A következő nap eljött a búcsú ideje, a len- gyel cserediák családjától kaptam útravalót és szu- venírt. Majd elmentünk a cserediákkal a vasút- megállóhoz, ott a többiektől is elbúcsúztunk, és így véget ért közös kalandunk. Végül a hosszú pénteki nap után megérkeztünk a Liszt Ferenc reptérre, ahol már vártak minket...

Habár eleinte szkeptikusan tekintettem erre az egész utazásra, ma már úgy érzem, semmi pén- zért nem érte volna meg kihagyni.

Landman Bulcsú

INTERJÚ ORSOLYA TANÁRNŐVEL

Orsolya tanárnő gondolatai hitről és alkotásról

Miért hálás ma a Tanárnő?

Nagyon sok mindenért. Minden egyes új napért. Így évvégén mindenki fáradt már, minden új nap egy ajándék. Hálás vagyok az életemért, a családomért, a munkámért. Szeretek a Refiben tanítani, reménység szerint a helyemen vagyok, úgy-hogy sok mindenért.

Mit javasolna, ajánlana jókívánságként egy refis diáknak vagy akár kollégájának?

Keressék a csendet. A csendben rátalálhatnak a békességre, amire nagy szüksége van mindenkinek, diáknak, tanárnak egyaránt. Ha tehetik, üljenek ki valahova, egy csöndes kis helyre, gyönyörű idő lesz a hétvégén is, és keressék a belső csöndességet. Akkor sok minden megoldódik bennünk, vagy kérdések jönnek elő, amiket meg kell értenünk, amikre válaszokat kell keresnünk. A csönd híd a lelkünkhöz, amin keresztül Isten segíteni tud. Persze, ha lehet, menjenek templomba, hallgassák, figyeljék az Igét, de az is fontos, hogy ezen felül keressék a csöndességet. Nekem az a tapasztalatom, hogy a csönd manapság szinte már luxuscikknek számít.

Ha azzal a nyitottsággal és azzal a szeretettel figyelünk oda arra, hogy Isten most is ugyanúgy Isten, és ugyanúgy tud csodákat tenni, eljönni és a szívünkben lakni, akkor megélhetjük azt, amit az első keresztények. Ez a csoda ugyanolyan ajándék most, mint akkor volt. És én hiszem, hogy ez lehetséges.

Említette a csöndet, mit jelent Önnek a csönd és a természet közelsége a hit megélésében?

Nekem nagyon sokat jelent. A szüleim így neveltek, erre tanítottak. Egyrészt gyönyörű, természetközeli helyeken élhattünk, másrészt jó példát mutattak. Fontos volt a természetben való élet, a kirándulások, a nagy séták.

Amikor legelőször olvastam el a Bibliát, úgy 19 éves lehettem. Kiültem egy patak partjára, ahol magam voltam, és olvastam, olvastam, olvastam. Persze nem értettem mindent, de a szöveg letaglózott azzal, hogy mennyire gyönyörű. Tudtam, hogy újra és újra el kell majd olvasnom. Később, amikor felkerültem Pestre, már teológusként föl jártam a

Gellért-hegyre, és amíg jó idő volt mindig kerestem egy csöndes zugot, hogy ott is olvashassam a Szentírást. A természet még így is sokat tud jelenteni.

Hogyha valamelyik refis diák az írás vagy akár költészet iránt érdeklődne, mit tanácsolna neki?

Keressenek meg! Mindenképpen. Már több kedves diákom is így tett. Többek között Kovács Gergő, talán kilencedikes korában...Nagyon-nagyon hálás vagyok érte, és próbálok segíteni.

Azt tanácsolnám, hogy mindenképpen merjenek a diákok nyitni a felnőttek felé, és segítséget kérni, mert ha tudunk, segítünk. Vannak pályázatok, vannak lehetőségek, és azért mi már előrébb vagyunk néhány évtizeddel. Nekem is segítettek az első publikációmban, amiért nagyon hálás vagyok. Biztos vagyok benne, hogy a többi tanár is szívesen segít, ha erejükből, idejükből telik, akkor mindenképp. Tehát ne féljenek a fiatalok, mert mi azért vagyunk itt, hogy amiben tudunk, segítsünk.

Az újságban megpróbálunk platformot biztosítani többek között az ilyen tevékenységeknek is, hogy a diákok egy szűkebb, de biztonságosabb közegben publikálhassanak. Ebben a példányban például Jánosi-Kádár Flóra egyik verse fog megjelenni.

Ennek nagyon örülök! Ahogy vannak nagyon szép rajzkiállítások, úgy gondolom az irodalmi alkotásokból is kell, hogy legyen bemutató. Szerintem nagyon nagy élmény először nyomtatásban látni az írásainkat. Nagy döntés ez: kilépni magunkból: tudni, hogy ezt most nem magamnak írtam, hanem azért írtam, hogy odaadjam másoknak. Úgy gondolom, hogy azért kapjuk ezeket az ajándékokat Istentől, hogy utána odaadjuk, nem pedig azért, hogy magunknak akarjuk megőrizni. Olyan ez, mintha fejest ugranál egy vízbe: nem tudod, hogy mit kapsz, hideget vagy meleget, de akkor is meglepted, megpróbáltad, megtetted. Ez nagyon fontos. Nem biztos, hogy mindenkinek tetszeni fog, de nem is az a lényeg. A legfontosabb, hogy továbbadtad, amiről úgy érzed, hogy rád bízta.

Ön hogyan kezdte az írást?

Apukám nagyon szép verseket írt. Nekem elváltak a szüleim, és amikor én még kicsi voltam,

körülbelül kilenc éves, ő felolvasta nekem a verseit... Emlékszem, ezek megrázó, mély, komoly versek voltak, érthető módon. Nagy hatást tett rám. Amúgy is nagyon sokat olvasott nekünk, Radnótit, Rilkrét, meg Ahmatovát, Szabó Lőrincet, amolyan felnőtt verseket, de ezek formáltak, alakítottak.

Egy idő után úgy éreztem: én is szeretnék írni, volt bennem egy ilyen belső indíttatás. Nagyon-nagyon régóta írok én. Sok száz versem van, de ha van köztük tíz jó, az már jó. Mostanában már hosszabb lélegzetvételű művekkel, regényekkel is próbálkozom.

Van még a Tanárnőben valami, amit meg szeretne osztani?

Szeretném bátorítani azokat, akik olvassák a sorokat, hogy merjenek a gondolataikkal foglalkozni, merjenek úgy gondolkodva alkotni, aminek utána nyoma van. Hiszem, hogy soha nem véletlenül szembesülünk ezzel.

S ha valaki úgy érzi, hogy akárcsak egy legkisebb alkotás fakad belülről és érzi, hogy neki az azért fontos, mert úgymond felülről kapta, akkor merjen ezzel foglalkozni. Induljon el bátran ezen a nyomon. Azért kapjuk életünkben, hogy éljünk vele, segítsünk vele másoknak is.

A hit soha nem lehet gondolkodásellenes. Szembesülnünk kell önmagunkkal, a múltunkkal meg azzal a kérdéssel is, hogyan élhetek helyesen. Mi van rám bízva? Merjük megkérdezni: mit akar tőlem Isten? Hiszem, hogy Ő lehajol és Lelke által segít nekünk. Hogy a kételyeknek is helye van ebben? Néha pont egy kétség, a kételkedés megharcolása által tisztul a hit, erősödik a meggyőződés. Őszintének kell lenni magunkkal. Isten is őszinte velünk.

Jézus egész élete ezt mutatja. Őszintén szeret bennünket. Ebben kell bízunk.

Sándor Mátyás



VERS EGY DIÁKTÓL

Úgy gondolom, mindannyiunknak öröm, ha egy-egy szárnyait bontogató tehetség elő mer lépni azzal a szándékkal, hogy másoknak is megmutassa egy-egy alkotását, legyen szó versről, prózáról, rajzról, zenéről vagy bármely más művészeti területről. Köszönjük, hogy a 11.b osztályból Jánosi-Kádár Flóra is így tett, és szép, igényesen megírt költeményét közzé tehetjük iskolánk újságjának lapjain.

De ha angyal nem is, madár hadd lehessenek!

Tudom, hogyha az angyalokat szeretem,
máshogy tündököl a világ.
Szárnyak ölelik át a földi lelkeket
s az ember így békét talál.
Nem számít most már az a milliónyi év,
mely minket oly rég elválaszt,
hisz az angyalok szárnya gyorsabb, mint a fény
s így nyújtanak nekünk támaszt.

S lásd, most minden ölelő és szerelmes kar
egymástól milyen messze van!
Áttörni már a félelem és a harag ködén
angyalszárny képes csak.
És itt, a földi pokolban, hol a bűn már
minket bolygókra szaggatott,
egyetlen kósza, árva angyal sincsen tán.
Örökké magam maradok.

Ha angyal nem is, madár hadd lehessenek!
Hogy átszálljak a bús ködön
és a semmin átsuhanva rád lelhessek,
ha közben szárnyam is töröm.
S mikor már az összes csillagot átszeltem
és bolygódra rátalálok,
minden atom, piciny részecske és elem
felragyog a láthatáron.

Minden csillag két-két sötét lélek, melyek
a káoszban megmaradtak.
Harcra kelnek a fekete égbolt ellen
s nekünk szerelmük fényt adnak.
Amíg szemed látja a világosságot
odafent az üres égen,
vágd át borotvaszárnyaddal a világot,
s ha belehalsz is, Őt, érd el!

Kedvesem! Úgy megfáradtam, amíg érted
a holtot is átrepültem.
Túl messze vagy, s rövid az emberi élet.
Lásd, én máris elgyengültem,
orcáimon halálbarázdák húzódnak,
tollam lomhán fehérré lesz.
S így, a halál torkában összefonódva,
lelkünk minket csillaggá tesz.

Hát karold át az én fáradt szárnyaimat!
Dúdolj egy bús altatódal!
És mikor az angyalok magukhoz hívnak,
leheld rám forró csókot.
Hagyd, hogy felszálljak a sötét úron túlra,
hogy otthagyjam minden vétkem,
majd angyalként jöve megtalállak újra,
s elviszlek az örök fénybe...

Jánosi-Kádár Flóra



AMIÉRT ISMÉT HÁLÁSAK LEHETÜNK...

Mögöttünk van egy country est és két fergeteges délután, gyönyörű zenék, csodálatos táncok.

S talán ismét átéltük életünkben, hogy ahogy Jézus is tanácsolja: felesleges és nem is kell aggódni a holnap miatt.

Mert biztosan mind izgultatok, mind aggódatok egy kicsit – és a végén mégis jól sikerült. Nagyon jó volt látni Benneteket a színpadon.

Sok év után idén újra lehetett társastánc-gálánk is.

Amíg néztem a fellépéseket, ott láttam Benneteket gyermek voltotokat, ahogy tizenegy, tizenkét évesen először álltatok színpadra. Nagyon szépek és ügyesek voltatok. Itt szeretném továbbítani Zsigovits tanár úr üzenetét: Büszke rátok és jövőre folytatni fogjátok!

Nagyon köszönjük, hogy tanár úr meglepetésként bemutatta párjával, Arдай Adriennel táncát, nagyon tetszett a gyerekeknek is.

S a rákövetkező délutánunkon szép és igaz élmény és megható volt látni az alsósokat is a néptánc gálán. Személy szerint én nemcsak azt láttam

Benneteket, amilyenek most vagytok, de elképzelték Titeket, hogy milyenek lesztek két, három, négy év múltán is. S e titkos kis időutazás után végül ugyanoda érkeztem vissza: vagyis a jelenbe, hogy hálát adjak Értetek Istennek.

Kívánom, hogy minden körülmény között találjatok örömet a hétköznapiakban is, találjatok meg, ami, és főleg, Aki átvezet a nehézségeken. Legyen olyan az életetek, mint egy szép és nemes tánc, mely másokat is felemel és eltölt örömmel.

Köszönjük minden szervezőnek, az igazgatóságunknak, az SZMK tagjainak, iskolánk segítőinek, hogy lehetőség nyílt e három szép alkalomra és köszönjük Zsigovits István tanár úrnak és Melinda tanárnőnek, hogy megálmodták, végig küzdötték és végig vezettek Benneteket, hogy minden jól sikerüljön.

Legfőképpen köszönjük Istennek, hogy elmondhatjuk: „S táncolva énekelik, minden forrásom Belőled fakad.” (87 Zsolt 7)

Sebestényné Jáger Orsolya



Felelős kiadó: Hörömpő Zsuzsanna igazgató

Főszerkesztő: Császár Gergely

Honlap: www.szrg.hu

Cím: 2000 Szentendre, Áprily tér 5.

E-mail: info@szrg.hu

Telefon: (06 26) 302 595

Köszönetnyilvánítás: Köszönöm Sándor Mátyásnak, Pálincsár Mihálynak és mindazoknak a segítségét és támogatását, akik részt vettek ennek az újságnak a létrejöttében.