

+

2012. július 1.

A black and white photograph of four children stacked vertically. The child at the top is a boy with his arms raised. Below him is a girl with her arms raised. Below her is another girl with her arms raised. At the bottom is a young child with a diamond-shaped patch on their vest. All children are smiling. The background is a dramatic sky with clouds and sunbeams radiating from behind the children, creating a star-like effect with their raised arms.

A tartalomból: **Édesanyánk a mennyben**
Férfisátor
A kerítés
A búzaszem
A magány csapdájában
A Szent Jobb vázlatos története

Szentmise szándékok július hónapban

1. Az egyházközség híveiért	(8.00)
.....	(11.00)
.....	(19.00)
2. +Sréder László, neje +Horváth Anna, +Szüleik, +Testvéreik és +Hozzátartozóik	
3. +BenyikMihály	
4. +Szülők és +Hozzátartozók	
5. +Sárvári István, +Felesége és +Anna leányuk	
6. Jézus Szíve tiszteletére engesztelésül	
7. +Kundra Mihály, +Kundra Mihályné, +fiaik Mihály és István	
8. A Széles család +Tagjai	(8.00)
.....	(11.00)
.....	(19.00)
9. Özv. Gróf Gáborné +Sárvári Mária	
10. Jószándék	
11. Jószándék	
12. A Szűzanya tiszteletére	
13. +Toldi Ferenc, +Szülei és összes +Hozzátartozó	
14. +Szépvölgyi János és +Felesége	
15. A Mária légio élő tagjaiért	(8.00)
.....	(11.00)
+Turai Károly	(16.00)
16. A 24 órás szentségimádást végzőkért és az imát kérőkért	
17.	
18. +Édesapa és +István fia	
19. +Hornyik Pál 15. évf.	
20.	
21.	
22. Gróf Mihályné +Brancs Anna és +Férje	(8.00)
.....	(11.00)
+Zsiák József és +Szülei	(19.00)
23. Hálából - születésnapra	
24.	
25.	
26. Szent Anna tiszteletére	
27. +Szegedi Péterné és +Szegedi Katalin	
28. Hálából - születésnapon	
29. <i>Az Egyházközség júliusban elhunyt hívei</i>	(8.00)
.....	(11.00)
+Gróf Mihály és +neje Brancs Anna	(19.00)
30. +Huszka Mihály, +neje Tanács Ilona és +Gyermekeik	
31. Hálából 30. házassági évfordulón	



Gondolatébresztő...

Édesanyánk a mennyben

Nagyboldogasszony napján Szűz Mária mennybevétele ünnepe. Mennybevétele hittétel XII. Piusz pápa 1950. november 1-jei Munificentissimus Deus kezdetű bullája a következőképpen fogalmazza meg: A szeplőtelen, mindenkor szűz Istenanya Mária, földi életpályája befejezése után testestől, lelkestől felvétetett a mennyország dicsőségébe. Jézus anyja tehát eljutott az üdvösségre amelyet Isten minden embernek készített, és amely mindannyiunk végső célja.



Hogy követni tudjuk Máriát az életszentség útján, elmélkedjünk róla, de most ne elsősorban a hittételek alapján, hanem *vegyük szemügyre a szentírást, s arra figyeljünk, hogy milyen Mária-kép bontakozik ki előttünk az evangéliumokból.*

Szent Márk evangéliumában nagyon keveset olvashatunk róla. Ne feledjük, hogy időrendben Márké az első evangélium, tehát ő tesz először kísérletet arra, hogy írásban összefoglalja Jézus életét, beszédeit és csodáit, éppen ezért természetes az, hogy elsősorban Jézus személyére összpontosít, s Máriának kevesebb szerep jut. Annyit mindenképpen megtanulhatunk ebből, hogy *Mária-tiszteletünk nem emelkedhet Krisztus-tiszteletünk fölé.*

Szent Máté evangéliumában elsősorban Jézus gyermekségtörténetében találkozunk Szűz Mária személyével. A szövegekben azonban feltűnő, hogy inkább Szent József szemszögéből látjuk az eseményeket, ő a cselekvő, aki végrehajtja az álmában kapott utasításokat. Mária ezzel szemben nem kezdeményező, hanem inkább passzív marad. Engedi, hogy történjenek vele az események. De természetesen nem csak Józsefnek engedelmeskedik, hanem a Szentléleknek is, akinek hatására élet fogan benne. Ebből padig azt tanulhatjuk meg, hogy *Isten azokkal tud nagy dolgokat véghezvinni, akik nem ragadják magukhoz a kezdeményező szerepet, hanem engedik, hogy Isten irányítsa életüket.*

Szent Lukács evangéliumát olvasva kifejezetten Mária oldaláról láthatjuk Jézus gyermekségtörténetét. Jézus születésének hírüladása Názáretben (Lk 1,26-38), Mária látogatása Erzsébetnél (Lk 1,39-56), Jézus születésének elbeszélése (Lk 2,1-20), Jézus bemutatása a templomban (Lk 2,21-40) és a tizenkét éves Jézus megtalálása a templomban (Lk 2,41-52) mind-mind olyan leírások, amelyekbe Mária, az Anya szemszögéből nyerünk bepillantást. A Lukács szerinti evangéliumban *megismerhetjük az Isten szavára figyelő és az Isten aka-*

ratára igent mondó Máriát, aki csodálkozását és félelmeit legyőzve ajánlja fel szolgálatát. Keresztény életünkben Mária példája szerint nekünk is szüntelenül oda kell figyelniünk Isten útmutatásaira, és fel kell ajánlanunk egész életünket Isten szolgálatára.

A negyedik evangéliumban, amelyet Szent János írt, teológia tanítást olvashatunk Jézus megtestesüléséről, tehát itt nincs a másik három evangéliuméhoz hasonló leírás Jézus születéséről, ezért máshol találkozunk Mária személyével. Számunkra a kánai menyegző története (Jn 2,1-11) és a kereszttövén álló Máriáról és Szent Jánosról szóló beszámoló a fontos, mindkettő csak János evangéliumában szerepel.

A kánai menyegző története, amelyen Jézus első csodája történt, jól ismert számunkra. Mária közbenjárásának szép példája a történet. Jézus Anyja, aki a mi égi édesanyánk, figyeli életünket és küzdelmeinket, észreveszi gondjainkat, és szívesen fordul Szent Fiához, Jézushoz, hogy segítséget kérjen számunkra.

Mindenkor számíthatunk Szűz Mária anyai pártfogására és közbenjárására, aki tőlünk is azt kéri, hogy üdvösségünk érdekében tegyük meg azt, amit Jézus elvár tőlünk.

A másik történet szerint Jézus kereszttje alatt ott állt Mária, több más asszony és a szeretet tanítvány, János. Jézus így szólt anyjához: „Asszony, íme, a te fiad!”. Majd Jánoshoz fordult: „Íme, a te anyád!”. Ez a Jézus akarata szerinti anyai-fiúi szeretetkapcsolat nem csak Mária és Jézus között jön létre, hanem Mária és miközöttünk is, akik szintén Krisztus tanítványai vagyunk.

Bennünket és a mi életünket is Anyjára bízva Jézus, hogy bármikor gyermeki szeretettel fordulhassunk égi édesanyánkhoz! Kövessük hitében és szeretetében Máriát, aki felvétetett a mennyország dicsőségébe, ahol közbenjár értünk, hogy mi is eljussunk Fia Országába, az örök üdvösségre!

Reményik Sándor

A Te akaratod...

„Teljesüljön a Te akaratod:

A Miatyánkból ezt tudom már csak.

Bimbóban nem marad meg a virág,

És visszafele nem folyik a patak.

Teljesüljön a Te akaratod:

Be fölösleges minden más beszéd...

Az én kezem, e vézna gyöngye kéz

Hogy tartaná fel az Isten kezét?

Minden léleknek csak egy útja van

És csak ezen az egy úton mehet.

És nem lépheti által önmagát

És öntörvénye ellen nem tehet.

Bizonynal minden úgy van jól,

ahogy van.

És ez az eszme megnyugvást is ad:

Ki sorsával vív, alája kerül

És győz, ki néki megadja magát.”

Május 20-án Dr. Beer Miklós Megyéspüspök Úr szolgáltatta ki a bérálás szentségét 19 bérálkozónak.



Szentháromság ünnepén 12 gyermek járult először szentáldozáshoz.



KIROBBANNI A VÍZBŐL ÉS
BESZÍVNI A LEVEGŐT

Zöldy Pál barátom, a férfisátor szellemi szülőatyja így emlékezik a kezdetekről: „Amikor a fiam 18 esztendősen lett, az ünnepi vacsoránál éreztem, hogy most apaként mondanom kellene neki valamit, hogy mit is jelent a felnőtt kor elérése, de semmi okosat nem tudtam megfogalmazni. Adtam neki egy szál szivart, azzal hogy tegye el, és emlékezzék erre a pillanatra, amikor itt állt mellette az apja és nem tudott mit mondani.”

Pali ekkor kezdett el barátaival - akiket egyéb lelkeségi és családos közösségekből ismert - rendszeresen összejárni, hogy megvitassák a különböző családhoz, férfiúsághoz, társadalomhoz kötődő témákat, amúgy férfi módra. Így kerültem én is a meghívottak közé.

Ezekből a találkozásokból nőtt ki az első férfisátor, amelyet a 15 éve egymásra talált alapítók személyes túlélés-vágya hozott létre, és egy a férfiak nyelvén beszélő, magyar és keresztény közösséggé vált. Később többen csatlakoztak csoportunkhoz. Ma már 5 sátor működik Budapesten, 2 Szegeden, 1-1 Hódmezővásárhelyen és Tapolcán, határainkon kívül 2 Erdélyben és 1 Felvidéken.

Összejöveteleinket heti rendszerességgel tartjuk, ahol az évek során kialakult rendet követjük.

Az eltelt 15 év alatt világossá vált számunkra, hogy fiainkat csak olyan tudásba avathatjuk be, amit magunk is birtokolunk. Ezért kipróbáltunk olyan dolgokat, amit ősünk csináltak. Lovagoltunk, íjjázkodtunk, kaszáltunk és megismerkedtünk a karikás ostorral. Olyan tevékenységeket választottunk, ami erősíti az ösztönös férfias erőt, akaratot, kitartást. Azokat az értékeket, „kincseket” szedegetjük össze, amit az előttünk járó nemzedékek hullajtottak el. Ezért vált fontossá számunkra a fiatalok mellett az öregek megszólaltatása.

2001-ben odáig jutottunk, hogy meghívhattuk Richard Rohr ferences szerzetest, a probléma amerikai „nagy öregjét”, akinek négy előadást szerveztünk, Budapesten a Károlyi Palotában, Szegeden, Debrecenben és Pannonhalmán. Könyvei közül többnek a fordításában, megjelentetésében segédkeztünk, mely könyvek az Ursus Libris Könyvkiadó gondozásában kerültek kiadásra:

- A férfi útja - hiteles férfimagatartás napjainkban (2001)
- A férfi útja II. - maszkok, hegek, archetípusok (2004)
- Reménység a sötétségben – Assisi Szent Ferenc lélek-megújító látomása a nyugtalanság korában (2005)
- Minden egybetartozik – a kontemplatív ima ajándéka (2006)

Sátorestéinken kívüli rendszeres tevékenységeink:

- 2006-tól a Mária Rádióban minden második hétfőn este 8:15-től hallható a *Férfisátor* című betelefonálós műsorunk, amely a férfiak számára fontos kulcsszavak köré épül.
- 2012 januárjától nyitott sátorkeddeket tartunk minden hónap utolsó keddjén.
- Férfisátor zárandoklat. Minden október 23.-án gyalogos férfi zárandoklatot tartunk Sümegen és környékén.
- Nyári nomádtáborokat tartunk fiainknak.
- 14-18 év közötti fiatal fiúknak iskolájukban lelki napokat, beszélgető alkalmakat tartunk.
- A vidéki elvonulásokból (hosszú hétvégék) alakultak ki a férfisátor alapozó tréningjei, melynek témái a következők:
 - Maszkok: Férfi énképünk kérdései, őstípusok, ősfarmák, amelyek meghatározzák hétköznapijainkat.
 - Anyajegyek: Elszakadás a komfortzónától. Kapcsolatunk édesanyánkkal, feleségünkkel.
 - Apasebek: Apánkkal, fiainkkal megélt viszonyunk.
 - Virtus: Kihívás, konfliktus, kudarc.
 - További tréningek: A munka, Túlélési technikák, Áldozat, Történetem....

Ezt ajánlja a férfisátor, ami, ha úgy tetszik „hungaricum”. Nem szégyelljük gyengeségünket, sebeinket. Tudjuk, hogy a kudarcok okulásra valók. Keressük nagyapáinkat, gyökereinket, emlékeinket, amíg még nem késő.

Ide hívjuk minden 18. életévét betöltött férfitársunkat, aki megosztaná velünk tapasztalatát, aki részt szeretne venni programjainkon, aki részt szeretne vállalni munkánkban, akinek kérdései vannak és nincsenek válaszai, vagy csak egy helyet keres, ahol meghallgatásra talál.

A férfisátor alapja a katolikus keresztény értékrend. Erre építve, hiszünk munkánk sikerében, valamint abban, hogy megfelelő mintául szolgálhatunk felnövekvő gyermekeink számára. (Fekete Vilmos)

A kerítés

Volt egyszer egy nagyon rossz természettel megáldott fiú. Az apja adott neki egy zsák szöveget, és azt mondta neki, verjen be egyet a kert kerítésébe minden alkalommal, mikor elveszti a türelmét, és összeveszik valakivel, vagy valami rosszat mond valakiről. Az első nap 37 szöveget vert be a kerítésbe.

A következő hetekben megtanult uralkodni az indulatain, és a bevert szögek száma napról napra csökkent. Rájött arra, hogy sokkal egyszerűbb volt uralkodni az indulatain, mint beverni a szögeket a kerítésbe.

Végre elérkezett az a nap is, mikor a fiúnak egy szöveget sem kellett bevernie a kerítésbe. Ekkor odament az apjához, és elújságolta neki, hogy aznap egy árva szöveget sem vert be a kerítésbe.

Az édesapja azt mondta neki: húzzon ki egy szöveget minden egyes nap, mikor nem vesztette el a türelmét, és nem veszekedett senkivel sem, vagy meg tudta állni, hogy rosszat mondjon valakiről. Teltek a napok, s a fiú végre azt mondhatta az apjának, hogy kihúzta az összes szöveget a kerítésből. Az apa ekkor odavitte a fiát a kerítéshez, és ezt mondta neki: „Fiam, szépen viselkedtél, büszke vagyok rád, hogy így megváltoztál”.

Állj meg egy pillanatra, nézd csak, mennyi lyuk van a kerítésben. Ez a kerítés soha többé nem lesz már olyan, mint régen volt. Ha veszekszel valakivel, vagy rosszat mondasz valakiről, megsebzéd őt. Egy ugyanolyan sebet hagysz az ő lelkében, mint ezek a lyukak itt. Hátba szúrhatasz egy embert, majd kihúzhatod a kést a hátából, a seb örökre ott marad.



Akárhány alkalommal is kérsz bocsánatot, a seb talán örökre ott marad. A szóbeli sértés ugyanakkora fájdalmat okozhat, mint a testi.

Nagyon nehéz meg nem történné tenni meggondolatlanságból elkövetett dolgainkat. A kiengesztelődés és a megbocsátás titka lehet az, ami segíthet a lyukak eltüntetésében.

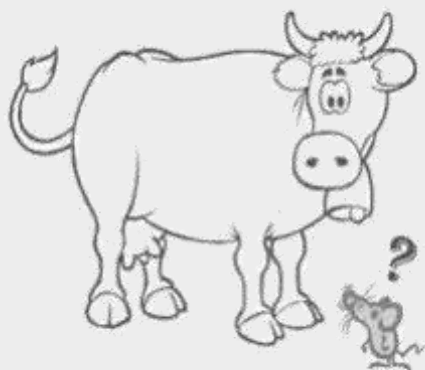


- ⇒ *Az önuralom hosszú állhatatosság műve. Megszerzése soha nem tekinthető véglegesnek. Bizonyos életszakaszokban a szükséges erőfeszítés nagyobb lehet, például amikor a személyiség alakul a gyermek- és serdülőkorban.*
- ⇒ *A lelket két hajlam képes elsötétíteni: a jóra való restség és a rosszra való készség.*
- ⇒ *Minden kínos tévedés négy fokozatból áll: 1) Amikor kigondoljuk. 2) Amikor cselekménnyé váltjuk. 3) Amikor a felelősséget megpróbáljuk másokra hárítani. 4) Mikor legszívesebben meg nem történné tennénk az egészet.*

Nem a Te problémád?

Az egér és az egérfogó

Az egér egy lyukból nézi a parasztot és a parasztasszonyt, amint egy csomagot bont fel. Elszörnyülködve látja, hogy egérfogó van benne. Kiszalad az udvarra, és kiabál: „Egérfogó, egérfogó”! A tyúk ránéz, és azt mondja: - Tudom, hogy nagyon félsz, de nekem nincs mitől félnem. Az egér a disznóhoz szalad. A disznó rőfög egy kicsit, és azt mondja: - Sajnálom, ez rám nem vonatkozik, de imádkozni fogok érted. Az egér a tehénhez menekül. A tehén elbőgi magát: - Egérke, sajnálom, de nem az én bőrömről van szó! Az egér lehajtott fejjel tér haza.



Még azon az éjszakán a házban nagy zajjal lecsapódott az egérfogó. A parasztasszony sietett megnézni, mit fogott az egérfogó. A sötétben nem vette észre, hogy mérges kígyó esett a csapdába, és az állat megmarta a lábát. A paraszt bevitte a kórházba a feleségét. Nemsokára hazaengedték, de még mindig lázas volt. A paraszt tyúkot vágott és erőlevest készített az asszonynak, de szenvedése nem múlt el. Jöttek a barátok, egész nap ápolták, gondoskodtak róla. A paraszt disznót vágott, hogy legyen mit enni, de semmi sem segített, az asszony meghalt. A temetésre sokan eljöttek. A paraszt tehenet vágott, hogy legyen elég ennivaló a halotti toron.

Az egér szomorúan nézte végig a halotti tort.

Ha megtudod, hogy valakinek problémája van, és azt gondolod, hogy ez téged nem érint - gondolkodj el.

Mindannyian ugyanazon az úton haladunk, amelynek neve: ÉLET. Minden ember és minden esemény az élet képzeletbeli szöttezésének egy-egy fonala.



Megvan-e még?

Testvér! Megvan-e még:
az első szeretet
lánggal égő tüze?
A bűnbocsánat nagy
és tiszta öröme?
Isten ajándéka,
a hit nagy ereje?
A feltámadott Krisztus
áldott békessége?

Testvér! Megvan-e még:
a világosság, mit
Ő gyújtott szívedben?
Neved beírva az
Életnek Könyvében?
A Bárány vérében
mosott fehér ruhád?
Reménységed, hogy majd
megkapod koronád?
Testvér! Megvan-e még?

Groska József

Térdfájásra gyömbér, depresszióra sáfrány ...

GYÓGYÍTÓ FŰSZEREK

A fűszerek és gyógynövények ételízesítő tulajdonságuk mellett számos egészségvédő hatással is rendelkeznek. Használatukkal nem csak az étel kalória-, só- és cukortartalma csökkenthető, hanem némelyik akár krónikus megbetegedések kezelésére is alkalmas lehet. Bár az emberiség évek óta használ gyógynövényeket és fűszereket medicinaként, a modern orvostudomány hosszú szünet után most kezdi újra felfedezni gyógyászati alkalmazásukban rejlő lehetőségeket - állítja Dr. Bharat Aggraval a University of Texas professzora. A professzor szülőhazájában, Indiában, ahol a fűszereket mindig is előszeretettel használták, sokáig elhanyagolható szinten mozgott a táplálkozással összefüggésbe hozható rákos megbetegedések és szívbetegségek előfordulási aránya. Később aztán, amikor az indiaiak fokozatosan adoptálták a nyugati étkezési szokásokat, az említett betegségek száma növekedni kezdett. A legtöbb kutató a zsirosabb nyugati ételeknek tulajdonítja a negatív tendenciát, ám Dr. Aggraval szerint az indiai konyhában megszokott tradicionális fűszerek elhagyása is hozzájárul a betegségek gyakoriságának növekedéséhez. Mivel egyre több bizonyíték támasztja alá a fűszerek pozitív élettani hatásait, ezért az alábbi felsorolásban összegyűjtöttünk néhány, a világ bármely részén elérhető, gyógyító fűszert és gyógynövényt.

Chili – az anyagcsere serkentésére

A chili nemcsak az ételeinket tüzezi fel, hanem a benne lévő kapszaicinnek köszönhetően a derékbőségünket is kordában tartja. A kapszaicin fokozza a szervezetben lezajló anyagcsere folyamatokat, és stimulálja az agy azon kemikáliáit, melyek tompítják éhségérzetünket. Egy kutatási eredmény szerint az étkezés előtt fél órával chilis paradicsomlevet fogyasztók, átlagosan 16 %-kal kevesebb kalóriát vettek magukhoz a soron következő étkezés alkalmával, mint a fűszerezetlen paradicsomlevet kapó kontrollcsoport tagjai. A kapszaicin a chilin kívül, a cayenne borsban és a chipotle nevű fafüstön szárított jalapeno paprikában is megtalálható, sőt, az enyhébb hibrid változatokban és az édes paprikában is, így ezek is rendelkeznek csípősebb rokonaik pozitív egészségügyi hatásaival. A kapszaicin mérsékli a gyomorfekély tüneteit, mivel a gyomorsejteket a fekélyt okozó baktériumok elleni rezisztenciára serkenti, valamint az LDL - koleszterin koncentrációjának csökkentésével a szív egészségét is védi.

Gyömbér – gyomorpanaszok és arthritises fájdalmak ellen

A gyömbér régóta jól ismert gyomornyugtató hatásáról és klinikai tanulmányok igazolják, hogy a gyömbérkivonat a sebészeti beavatkozásokat és kemoterápiát követő hányingert is enyhíti. Mindezekén túl, a gyömbér gyulladáscsökkentő összetevőinek következtében (mint pl. gingerol) ígéretesnek mutatkozik bizonyos rákos megbetegedések kezelésében, valamint csillapítja az izomfájdalmat és az osteoarthritis tüneteit.

Egy nemrégiben készült tanulmányban a 11 napon keresztül gyömbérkapszulát szedők 25%-kal kevesebb izomfájdalomról számoltak be nyújtógyakorlatok végzése

után, mint a placebo-t kapó kontrollcsoport. Egy másik tanulmány pedig megerősítette, hogy a gyömbérkivonat-tartalmú injekció enyhíti az osteoarthritis okozta térdízületi fájdalmakat

Fahéj – a vércukorszint stabilizálására

Bár ebben nincs teljes szakmai egyetértés, bizonyos kutatási eredmények alapján úgy tűnik, hogy 2 típusú diabétesz esetén, napi egy teáskanálnyi fahéjnak megfelelő fahéj-kapszula adagolásával kontrollálható a vér-cukorszint, mivel a fahéj megakadályozza az étkezés utáni vércukorszint hirtelen emelkedését.

Kurkuma – csökkenti a gyulladást, gátolja a tumorképződést

A kurkumát Indiában sebgyógyításra és tea formájában légzőszervi problémák kezelésére is használják. A modern orvostudomány megerősíti a fűszer pozitív élettani hatásait, leginkább a kurkumin vegyülettel összefüggésben, mely potens antioxidáns, és gyulladás-gátló tulajdonságokkal rendelkezik. A kurkumin enyhíti az arthritis, sérülések és fogorvosi beavatkozás okozta fájdalmakat, és jelenleg is számos kutatás vizsgálja alkalmazásának lehetőségeit, a szívbetegségek, diabétesz és Alzheimer-kór kezelésében. Aggraval doktor szilárd meggyőződése, hogy a kurkumin potenciális rák-gyógyszer, különösen a vastagbél-, prosztata- és mellrák vonatkozásában. Előzetes tanulmányok szerint a kurkumin képes gátolni a tumorsejtek növekedését és a karcinogéneket aktiváló enzimeket.

Sáfrány – a kedélyjavító

A sáfrány már a tradicionális perzsa orvoslásban is szerepet kapott, gyakran alkalmazták kedélyjavítóként, rendszerint tea formájában vagy főtt rizs készítésekor. A teheráni University of Medical Sciences kutatói megállapították, hogy a sáfrány enyhíti a premenstruációs szindróma (PMS) és a depresszió tüneteit. Egy tanulmányban a sáfrányt kapó nők 75%-a számolt be a PMS tüneteinek legalább 50%-os csökkenéséről (kedélyingadozás, depresszió), a sáfrányt nem kapó nők 8%-ához képest.

Zsálya – edzi a memóriát, enyhíti a torokfájást

A gyógynövény-szakértők a zsályateát gyomornyugtatóként és torokfájásra ajánlják, és egy klinikai tanulmány szerint a fájó torokra permetezett zsályaooldat valóban hatékony fájdalomcsillapító. Egy előzetes tanulmány továbbá arra következtet, hogy a növény javíthatja a korai Alzheimer-kór tüneteit is, a tanulási folyamatokban fontos szerepet játszó acetilkolin nevű kulcsenzim pusztulásának prevenciójával. Egy másik tanulmányban egyetemi hallgatók rendszeresen zsályakivonat kapszulát szedtek, melynek hatására a memóriateszteken szignifikánsan jobb eredményt értek el és kedélyállapotuk is javult.

Rozmaring – javítja mentális képességeket

Egy tanulmány szerint a kísérletben részt vevő személyek jobban teljesítettek memória és éberségi teszteken, amikor a teszthelyiségbe rozmaring illó olaját permetezték. A rozmaringot gyakran húsok pácolásához használják, mely konyhatechnológiai eljárás tudományos alapja, hogy a rozmaringsav és a növényben lévő más antioxidáns vegyületek elpusztítják a hús felületén lévő baktériumokat, így megelőzik annak romlását.

10 AJÁNLÁS ISTENTŐL

1. NE AGGÓDJ!

Ha azon kapod magad, hogy csak panaszkodsz, és görcsösen aggódsz, emlékezz ígéreteimre: „Ne aggódjatok életetekért!” (Mt 6,25)

2. TEDD FEL A LISTÁRA!

Ha megoldandó problémád van, kihívások előtt állsz, nem tudod, hogyan dönts vagy mit csinálj, ne hezitálj! Tedd fel ezeket a dolgokat a listára! De nem akármilyen listára, hanem az enyémre. Imádságban mondd el, mi nyomja szívedet, és Én meghallgatom. „Jöjjetek, én hozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.” (Mt 11,28)

3. BÍZZ BENNEM!

Ne vegyetek fel magatokra több terhet, mint amennyit Én rátok helyezek. Miért is félnél a holnaptól!? Én eddig is megtartottalak, továbbra is meg foglak, ha őszinte szívvel hozzám fordulsz! „Ne félj, mert én veled vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítelek, meg is segítelek, sőt győzelmes jobbommal támogatlak.” (Iz 41,10)

4. HAGYD RÁM!

Miért vannak dolgok, amikről azt hiszed, hogy te majd egyedül megoldod? Ha erősnek érzed magad, az azért van, mert Én megerősítettelek. Ne zárj ki az életed bizonyos területeiről, mert megmondtam: „Senki ne becsülje magát a kelleténél többre, hanem józanul gondolkodjatok, mindenki az Istentől neki juttatott hit mértéke szerint.” (Róm 12,3)

5. BESZÉLJ HOZZÁM!

Tudom, hogy rohanó világban élsz. De soha ne feledkezz meg rólam. Én mindig meghallgatlak. Bármilyen szeretnél mondani Nekem, hallgatlak. Akár buszon, munkahelyen, iskolában, bármilyen helyzetben is vagy, ne hezitálj megszólítani a szívedben, imádságban. „Nagy az ereje az igaz ember buzgó könyörgésének.” (Jak 5,16)

6. LEGYEN HITED!

A dolgokat sokszor nem láthatod összességében, mert olyan közel állsz hozzájuk. De Én összességében látom az életed és átlátom az egészet. Nem a te dolgod, hogy mindent tudj, és mindent láss: „mert hitben járunk, nem látásban.” (2 Kor 5,6)

7. NE LÉGY ÖNZŐ! (Péld 11,25)

Oszd meg azt a rengeteg csodálatos dolgot, melyeket Tőlem kaptál! Ne tartsd meg magadnak, mert azért kaptad, hogy másokat építs vele. „aki mást felüdít, maga is felüdül.”

8. LÉGY TÜRELMES!

Azért, mert a világ egyre csak rohan, miért akarod ugyanezt rám erőltetni? Amit megígértem, az meg lesz, légy türelemmel. A világot én teremtettem, és gondom van mindenre. „Mindennek megvan az ideje minden dolognak az ég alatt.” (Préd 3,1)

9. LÉGY KEDVES!

Legyél ugyan olyan szeretettel mások felé, mint amilyenell Én vagyok feléd. Ne bánts meg másokat különbözőségük miatt. „Amit akartok, hogy veletek tegyenek az emberek, ti is tegyétek velük!” (Mt 7,12)

10. SZERESD MAGADAT!

Szeresd önmagadat, de ne a világ szerint, önzőségben, büszkeségben. Tudd meg, hogy ha mások lenéznek, megaláznak, kinevetnek, kigúnyolnak, Én akkor is szeretlek téged! Én teremtettelek, különleges vagy ne utáld magad, inkább törekedj arra, hogy az akaratomban légy és hirdesd dicsőségemet. Mivel „Minden belőle, általa és érte van. Dicsőség neki mindörökké!” (Róm 11,36)

G y e r m e k o l d a l

Fésűs Éva: A BÚZASZEM

Volt egyszer egy gazdag ember. Egész életében megvolt mindegyike. Három fiát szépen felnevelte. Hanem azért a kincsesláda kulcsával mégsem lehetett a betegséget kizárni a házból. Az bizony őt is utolérte. Nagy bajában, öregségében csak a legkisebb fia ápolta. A másik kettő ezalatt élte világát: szép feleséget, jó cimborákat szereztek.

Mégis, mielőtt meghalt volna a gazdag ember, úgy rendelkezett, hogy sok-sok aranyát a legidősebb fia kapja. Szép, tornyos házát, száz hordó borát a középsőnek ajándékozta, a legkisebbnek pedig nem hagyott egyebet egyetlen búzaszemnél.

Alighogy eltemették, a két nagyobbik fiú hamarosan megvigasztalódott a kincseken. Kinevették az öccsüket:

- No, te ugyan elmehetsz az örökségeddel! Hiába kedveskedtél, hízelegtél az apánknak, mégis minket szeretett jobban! Azzal el is kergették a háztól.

Futott szegény fiú, amíg csak látott, és estére egy rozoga csőzkunyhóban húzta meg magát. Fájdó szívvel gondolt az apjára. Sehogy sem tudta megérteni, miért bánt vele ilyen mostohán. Mihez kezdjen ezzel a búzaszemmél?...

Keserűségében el is hajította, s elhatározta, hogy másnap világgá megy. Hát, amint reggel felébred, észreveszi ám, hogy a búzaszem kikelt az éjjel, és szemlátomást nő a szára. Úgy nőtt, ahogy nézte. Mire a nap delelőre ért, gyönyörű, dús kalász ringott a szélben.

Ennek fele se tréfa! - gondolta a fiú, és leakasztotta válláról a vándortarisznyát. A kalászból a tenyerébe pergette a magokat, és mind egy szemig újra elvetette.

Másnap virradóra azok is kikeltek, szárba szöktek, délre gazdag kalászokat hoztak.

Most már annyi búzája volt, hogy vetett is, maradt is. A maradékot két kő között megőrölte, és kicsi cipót sütött belőle. Éppen bele akart harapni, amikor arra jött egy vándor, de olyan fáradtan, hogy már alig vánszorgott. Ennek nagyobb szüksége van a kenyérre, mint nekem - gondolta a fiú, és jó szívvel odaadta a cipót

az öregnek.

Igaz, ő maga éhes maradt, de a csodálatos búzaszemek másnap még több termést hoztak, és kétszer akkora cipót süthetett magának. Ez így ment napról napra. Egyre több dolga lett a fiúnak, de szomorúsága elmúlt, arca jókedvtől piroslott. Minek is szaporítsam a szót?

Hamarosan jó módú ember lett belőle. Mindig annyit vetett és annyit aratott, hogy minden rászorulóknak adhatott a kenyereből. Meg is szerették hetedhét országban. Esztendőik múltak el, míg egyszer, egy zimankós estén toprongyos ember kopogtatott be az ajtaján.

- Könyörülj meg rajtam egy falat kenyérrel, mert éhen halok! - kérlelte panaszosan. A fiú mindjárt az asztalához ültette. Alig ettek, egy másik didergő vándor is bezörgetett éjjeli szállásért. Azt is megvendégelte és megkérdezte tőlük:

- Ugyan milyen nagy szerencsétlenség ért benneteket, hogy így kell a világban vándorolnotok? Felsóhajtott az első:

- Volt nekem sok aranyam, de mind elköltöttem. Szép feleségemnek cicomára kellett. Elfogyott az arany, elhagyott mindenki! A másik le-horgasztotta a fejét, és nagy búsan mondta:

- Volt szép házam, száz hordó tüzes borom. A sok bort megittuk, a tornyos ház oldalát kirúgtuk a cimborákkal a nagy mulatozásban.

- Én pedig csak a búzaszemmél kezdtem - mondta csendesen a házigazda. Elkerekedett erre a szeme a két idegennek. Felugráltak az asztaltól: - Hiszen akkor te vagy a mi öcsénk! Hát nem mentél világá bánatodban?

- Nem bizony - mondta boldogan a legkisebb fiú. - És most már mindent értek. Te, édes bátyám, csak holt aranyakat kaptál; te másik bátyám, elmálló köveket és az elfolyó borban hamis melegséget. De nekem egyetlen búzaszemben örökölt hagytam apám a megújuló életet, a munka örömét, a másokon való segítség boldogságát. Most már tudom, hogy az apám nagyon szeretett engem.



Rejtvény gyermekeknek

Rakd sorba Jézus életének eseményeit!

- Utolsó vacsora
- Mennybemenetel
- Jézus szavaival és tetteivel hirdeti Isten szeretetét
- Jeruzsálemi bevonulás
- Jézus feltámadása
- Szentlélek elküldése
- Angyali üdvözlés
- Jézus megkeresztelkedése
- Jézus kereszthalála
- Jézus születése

Rakd sorba az egyházi év ünnepeit!

- Szeplőtelen fogantatás
- Vízkereszt
- Nagycsütörtök
- Pünkösöd
- Virágvasárnap
- Karácsony
- Húsvét
- Nagypéntek
- Urunk megkeresztelkedése
- Mennybemenetel

A megfejtéseket szeptember 2-án a 8 órai és a 11.00 órai „Veni Sancte” szentmisék után díjazzuk.

Egy kis humor...

Két szőke nő utazik egy helikopteren. Azt kérdezi az egyik:

– Te, mi ez a bigyó itt felettünk?

– Valószínűleg a légkondi. Nem pörög, nagyon izzad a pilóta.



– Honnan lehet felismerni a szőke kislányt az iskolában?

– Ő az egyetlen, aki kiradírozza a füzetét, valahányszor a tanító letörli a táblát.



Biológia vizsgán az egyik diáknak az volt a tétele, hogy a madarakat a lábuk alapján kellett felismernie. Persze megbukott.

Már kint volt a teremből, viszi magával az indexét (amibe még nem volt beírva az egyes).

Erre a tanár: – Hogy is hívták magát?

Erre a diák a folyosóról bedugta a lábát az ajtónál és ezt monda:

– Találja ki!



A folyóban fuldoklik egy nő, s amikor meglát a parton néhány embert, kiabálni kezd:

-Halászkok, halászkok!

Mire a parton állók egyike bosszúsán így szól: - Mi is, csak mi nem ordítózunk.

A MAGÁNY CSAPDÁJÁBAN

2. rész - A sértettség

Van még egy szenvedély, ami miatt az ember a magány csapdájába kerülhet: ez a sértődékenység. Ellenvethetné valaki: „Ugyan, miféle szenvedély ez?! Én nem vagyok sértődékeny és nem ítélkezem. Engem bántanak, és emiatt megbántódom, de ez természetes!”. A valóságban azonban a sértődékenység az egyik legkomolyabb szenvedély. Arra utal, hogy az ember eltávolodott Istentől. Hiszen amikor az ember szívében Isten él, akkor az embert belső erő és bátorság tölti el. Képes elviselni felebarátja minden gyengeségét, anélkül, hogy elveszítené belső békéjét és iránta való szeretetét, még akkor is, ha a felebarátja megsérti őt.

Ellenkezőleg, az az ember, aki elveszítette a kegyelmet és eltávolodott Istentől, nem rendelkezik ezzel a belső szilárdsággal. Nem képes elviselni még egy óvatos megjegyzést sem. Nem érzékeli az emberek szeretetét, mindent félremagyaráz. Felebarátja minden tettét, még a jótetteket is, rossz értelemben magyarázza. Ha a sértődékeny ember nem érzi felebarátja jóságát, akkor még kevésbé képes megérteni annak problémáit és nehézségeit. Csak önmagát látja, csak önmagát érzékeli: „Mondtak nekem valami kellemetlent, megsértettek, megbántottak”. Soha nem gondol arra, hogy a másik lelke fáj, és ezért beszél kellemetlen dolgokat.

Hogyan küzdjünk a sértődékenységgel?

Mit tegyünk abban a pillanatban, amikor a sértettség összeszorítja a torkunkat és könnyeket hoz a szemünkbe?

Az első szabály:

Amennyire csak lehet, ne mutassuk ki a sértettségünket. Ennek már önmagában is nagy értéke van. Hiszen a bennünket megsértő ember gyakran maga is szenved attól, hogy megsértett minket, sokszor bánja már féktelenségét vagy figyelmetlenségét, és számára nagy megkönnyebbülést jelent, ha azt látja, hogy nem sértődtünk meg a szavaiért.

A másik szabály:

Ne engedjük, hogy a sértettség nyomán a rossz gondolatok töltsék el lelkünket. A sértettség egy olyan ajtó, ahol a legbutább és leghamisabb gondolatok hatolhatnak be a lelkünkbe. „Nem szeretnek, minden rossz, rossz vagyok, a másik gonosz” stb. Még ha szívünk összeszorul a fájdalomtól, akkor se engedjük be magunkba az ellenségtől (a sátántól és démonaitól) eredő gondolatokat, hanem kezdjük el imádkozni azért, hogy a sértettség égető forrósága mielőbb kihunyjon bennünk.

Az ima mellett rendelkezünk még egy nagyon hatékony eszközzel a sértettség ellen: ez a felebarát iránti cselekvő szeretet. Talán tapasztaltuk már, hogy azon pillanatban, amikor megéljük a sértés miatti fájdalmat, és az egész világot sötétnek látjuk, épp akkor fordul hozzánk valaki valamilyen kéréssel. Az ilyen embert maga az Úr küldi

hozzánk, hogy elfelejtkezzünk önmagunkról, sértett érzéseinkről. A bennünk ily módon felébredő felebaráti szeretet minden vigasztalásnál jobban gyógyítja szívünket.

3. rész - A hiúság

A magánynak egy további oka a hiúság. A hiú ember felebarátjától csak a dicséretet, tiszteletet, figyelmet, szeretetet képes elfogadni. Csak akkor érzi életét teljesnek, tartalmasnak, érdekesnek, ha ő van a figyelem középpontjában, ha ővele foglalkoznak, ővele beszélgetnek, őt hallgatják és hangsúlyozzák: „Nagy szükségünk van rád, milyen jól csinálsz mindent”.

Ha ezeket megkapja, akkor jól érzi magát, mindenkit szeret és mindenkivel békében él. De egyszerre megváltoznak a körülmények és a környezete nem tud már úgy odafigyelni rá. Például, valami olyan fontos dolguk akad, ami nem áll vele kapcsolatban, vagy valaki másra figyelnek oda, akinek az adott pillanatban nagyobb szüksége van a figyelemre és a gondoskodásra.

Mi történik ilyenkor a hiú emberrel? Azonnal megváltozik a hangulata. Lelkéből hirtelen eltűnik a béke és az öröm; elkezdi magát magányosnak és elhagyatottnak érezni; unatkozni kezd, környezetét hirtelen közömbösnek és érzéketlennek kezdi látni. Természetesen azért kerül ebbe az egészségtelen állapotba, mert elfelejtkezett Istenről. Ahelyett, hogy Isten töltené el szívét, azt saját „énje” tölti be.

Hogyan lehet kikerülni ebből az állapotból? Hogyan győzhetjük le hiúságunkat, és ezáltal a magány érzését?

Mindenek előtt értékeljük azokat a pillanatokat, amikor felebarátaink nem figyelnek ránk. Ezekben a pillanatokban nem tölt el bennünket a hiúságból fakadó öröm, levertnek érezzük magunkat, pedig ez egy nagyon megfelelő pillanat ahhoz, hogy eszünkbe jusson Isten, hogy imával forduljunk Őhöz. A levertség e pillanataiban az ima különösen őszintévé, forróvá válhat. A hiúságból fakadó kétes értékű öröm érzése helyett eltölti lelkünket a Krisztusban érzett valóságos öröm.

Ne féljünk attól, hogy felebarátaink elfelejtkeznek rólunk, mi pedig magunkra maradunk, magányosak leszünk – ez az állapot Istenhez vezet el bennünket. Ellenkezőleg, az elhagyatottság érzésének pillanataiban mi magunk kezdjük több figyelmet fordítani felebarátainkra. Ha valaki hirtelen megszakítja velünk a kapcsolatot, gondolkodjunk így: „Lehet, hogy súlyos gondjai vannak? Felajánlom neki a segítségemet. Ha cselekedeteimre nem is lesz szüksége, akkor is segíthetek neki kedvességgel, melegséggel, érdeklődéssel, imával”. Ha képesek vagyunk erre, akkor bárhogy is viszonyuljanak irántunk az emberek, nem fogjuk magunkat elhagyatottnak érezni, békére és belső nyugalomra találunk. Forrón, buzgósággal és önfeledten kell szeretnünk felebarátunkat, késznek kell lennünk arra, hogy mindent megtegyünk érte. Egyúttal pedig nem szabad elvárnunk fizetségként a szeretetét. Ha megtartjuk ezt a törvényt, akkor nem leszünk magányosak.

Babits Mihály: Zsoltár gyermekhangra

Az Úristen őriz engem
mert az ő zászlóját zengem.
Ő az Áldás, Ő a Béke
nem a harcok istensége.
Ő nem az a véres Isten:
az a véres Isten nincsen.
Kard ha csörren, vér ha csobban,
csak az ember vétkes abban.
Az Úristen örök áldás,
csira, élet és virágzás.
Nagy, süket és szent nyugalma
háborúnkat meg se hallja.
Csöndes ő míg mi viharzunk
békéjét nem bántja harcunk.
Az Úristen őriz engem,
mert az Ő országát zengem.

Az Ő országát, a Békét,
harcainkra süketségét.
Néha átokkal panaszlom
de Ő így szól: "Nem haragszom!"
Néha rángatom, cibálom: -
tudja hogy csak őt kívánom.
Az is kedvesebb számára,
mint a közömbös imája.
Az Úristen őriz engem
mert az Ő zászlóját zengem.
Hogy daloljak más éneket,
mint amit Ő ajkamra tett?
Tőle, Hozzá minden átkom:
hang vagyok az Ő szájában.
Lázás hang talán magában:
kell a szent Harmóniában.
S kell, hogy az Úr áldja, védje
aki azt énekli: Béke!

Antoine de Saint-Exupéry: Fohász

Uram, nem csodákért és látomásokért fohászkodom, csak erőt kérek a hétköznapiakhoz. *Taníts meg a kis lépések művészetére!*

Tégy leleményessé és ötletessé, hogy a napok sokféleségében és forgatagában, idejében rögzítsem a számomra fontos felismeréseket és tapasztalatokat! Segíts engem a helyes időbeosztásban! Ajándékozz biztos érzéket a dolgok fontossági sorrendjében, elsőrangú vagy csak másodrangú fontosságának megítéléséhez! Erőt kérek a fegyelmezettséghez és mértéktartáshoz, hogy ne csak átfussak az életen, de értelmesen osszam be napjaimat, észleljem a váratlan örömeket és magaslatokat! Őrizz meg attól a naiv hittől, hogy az életben mindennek simán kell mennie! Ajándékozz meg azzal a józan felismeréssel, hogy a nehézségek, kudarcok, sikertelenségek, visszaesések az élet magától adódó ráadásai, amelyek révén növekedünk és érlelődünk! Küldd el hozzám a kellő pillanatban azt, akinek van elegendő bátorsága és szeretete az igazság kimondásához! Az igazságot az ember nem magának mondja meg, azt mások mondják meg nekünk. Tudom, hogy sok probléma éppen úgy oldódik meg, hogy nem teszünk semmit. Kérlek, segíts, hogy tudjak várni! Te tudod, hogy milyen nagy szükségünk van a bátorságra. Add, hogy az élet legszebb, legnehezebb, legkockázatosabb és leg-törékenyebb ajándékára méltók lehessünk! Ajándékozz elegendő fantáziát ahhoz, hogy a kellő pillanatban és a megfelelő helyen - szavakkal vagy szavak nélkül - egy kis jóságot közvetíthessek! Őrizz meg az élet elszalasztásának félelmétől! Ne azt add nekem, amit kívánok, hanem azt, amire szükségem van!

Taníts meg a kis lépések művészetére!

Szent István egyházpolitikája

István, Géza és Sarolt egyházpolitikájának folytatásaként püspökséget szervezett, falvaiban templomokat építtetett. A feltehetően istváni alapítású egyházmegegyék a következők: az esztergomi, a veszprémi, a győri, az erdélyi, a pécsi, a kalocsai, az egri, a csanádi, a váci és a bihari. Melyek közül kettő érseki rangra emelkedett, az esztergomi és a kalocsai.

Koppány legyőzése után korábban tett fogadalmának megfelelően folytatta és befejezte a pannonhalmi bencés apátság építését. Ezenkívül megalapította a veszprémvölgyi apácakolostort, a bakon, béli apátságot és a pécsváradi monostort, felépítette az esztergomi és a székesfehérvári székesegyházat és az óbudai Szent Péter és Pál-templomot. Az apátságok, kolostorok keretén belül megindult a latin írásbeliség, iskolák működtek, és azok váltak a művelődés szellemi központjaivá. A szerzetesek ezekben az iskolákban az európai keresztény kultúrát tanították, diákjaikból pedig nemcsak a hittérítők kerültek ki, hanem a művelt, írástudó réteg, a király és a vármegyék fő emberei is.

A papok és szerzetesek a vallásos szövegeken kívül, a jogi és politikai okmányokat is megfogalmazták. István bőkezűen adakozott az egyházaknak, gyakran látogatta őket. Kálty Márk Képes krónikája (a magyar történelem egyik fontos dokumentuma, amely 1358-1370 között íródott) szerint ezüst dinárokkal teli erszényt hordott az övén, és mikor szegényt látott, saját maga gondoskodott róla.

A Kárpát-medencén áthaladó és a Szentföldre tartó zarándokokat fogadta a királyi udvarban, bőségesen ellátta őket és biztosította számukra az országon való biztonságos áthaladást. A Szentföldre ill. Rómába igyekvő magyar zarándokok számára pedig vendégházakat építtetett Konstantinápolyban, Jeruzsálemben, Rávennában, Rómában.

Gellért velencei szerzetes, a későbbi püspök, aki szintén zarándokként érkezett az országba, a pécsváradi monostorban tartotta első igehirdetését. Ezt követően mutatták be a királynak, aki itt marasztalta, és őt választotta fia nevelőjéül is. Gellért az egyházi reformmozgalom híveként *Deliberatio* című művében elítélte az erőszakos birtokszerzést és a papi házasságot.



A Szent Jobb vázlatos története:

Székesfehérvártól – Budapestig

Első királyunkat halála után - végakarátának megfelelően - az általa alapított székesfehérvári Nagyboldogasszony bazilikában helyezték nyugalóhelyre. Bebalzsamozott holttestét egy római márványkoporsóba tették, amely a templom közepén, a főoltár előtt volt felállítva.

Amikor 1061-ben Vata fia, János vezetésével pogány lázadás tört ki az országban, a katolikus főpapok, a Boldogasszony templom káplánjai és hithű nemesek a szent király földi maradványait a keresztény motívumokkal átfaragott előző szarkofágba helyezték vissza, és a templom mellett egy föld alá épített sírkamrába rejtették el. Bizonyítékul a király szarkofágját 1803-ban találták meg a romok első feltárása idején, a sírt pedig, amely a templom délnyugati oldalán van, 1970-ben fedezték föl a régészek.

A Szent Király jobbja Berekis faluba kerül

1061-ben, Szent István király első exhumálásakor és második eltemetésekor a jelenlévők egy titkos határozat alapján a szent király teteméről leválasztották a jobb karját. Ezt vitte magával egy Mercurius (magyarul Mérk) szerzetes a Bihar megyében, a Berettyó folyó egyik legnagyobb szigetén fekvő családi birtokába, a Berekis nevű falucskába, ahol a monostortemplomban (egyes források szerint fatemplomban) helyezte el, és a legnagyobb tisztelettel vette körül első királyunk drága ereklyéjét.

Amikor Szent László királyunk 1083. augusztus 20-án az ünnepélyes szentté avatáskor VII. Gergely pápa kifejezett engedélyével fölvetette sírjából I. István földi maradványait, a jelenlévők nagyon meglepődtek és valósággal megdöbbentek, hogy az uralkodó jobb karja hiányzik.

A szentté avatás után, 1084-ben tudta meg Szent László király, hogy Szent István jobb karja teljes biztonságban van, és igen nagy becsben őrzik Bihar megyében,

A király 1084. május 30-án zarándokolt el Berekisbe, amely napot azóta a Szent Jobb megtalálásának, átvitelének, sőt "fölmagasztalásának" is nevezünk.

Szent László a "jámbor tolvajnak", Mérknek megbocsátott. Berekis névét Szent Jobbra változtatta. Álmos herceget bízta meg, hogy alapítson ott egy bencés Szent Jobb apátságot. Amikor ez megtörtént, a monostor első apátjának természetesen Mercuriust, magyarosan Mérket nevezte ki.

Hogy mikor került a Szent Jobb Székesfehérvárra újból, sajnos nem tudjuk pontosan. Föltehetőleg a XV. Században már Székesfehérvárott van, mert Páter Laskai Osvát (1450-1511), a híres ferences szónok és hittudós már erről tanúskodik.

Még egy érdekes eseményt kell megemlítenünk a Szent Jobbal kapcsolatban, amely egészen pontosan nincs eldöntve, de eddigi ismereteink arra engednek következtetni, hogy Könyves Kálmán királyunk volt az, aki ketté választotta Szent István jobbját: a kart Lemberg városának adta, a kézfejet pedig Álmos hercegnek ajándékozta, aki azonnal visszaadta a már említett Szent Jobb apátságnak.

A Szent Jobb vándorútja

A Szent Jobb következő állomása: Berekis és Székesfehérvár után Ragusa, a mai Dubrovnyik. Mivel 1541-ben a törökök feldúlták Székesfehérvár városát, a káptalan kérésére a Szent Jobbot különös módon tisztelő ferencesek vitték magukkal Dalmáciába, és ott Ragusa városában őrizték. Itt 1771-ig a domonkos atyák nagy büszkeséggel és kegyeletes áhítattal övezték szent királyunk földi maradványait.

A Szent Jobb hazahozatala

Mária Terézia császár és királynő mindent elkövetett, hogy Szent István ereklyéje végre hazakerüljön. Jelentős diplomáciai tárgyalás eredményeként a Szent Jobb 1771. április 16-án már Bécsben volt, majd Budára szállították, ahol 1777-ig az Angolkisasszonyok elnevezésű rend gondozására bízta a királynő.

1777-ben a Budára helyezett egyetem őrizte a Szent Jobbot, majd II. József rendeletére a keresztesek férfi rendje, akik a rend megszűnéséig, 1865-ig tisztelettel vigyázott rá. 1865-től az esztergomi főegyházmegye papsága látja el a Szent Jobb őrzését. 1944-ig a budavári királyi palota úgynevezett Zsigmond-kápolnája volt az otthona Szent Királyunk jobbjának. Ennek mozaik falfelülete látható Balatonalmádiban. A II. világháború viszontagságai közepette a külföldre hurcolt és visszahozott ereklyét 1945. augusztus 19-étől a pesti oldalon, a már említett Angolkisasszonyok templomában őrizték.

Dr. Lékai László bíboros, prímás, esztergomi érsek elhatározása alapján a Szent Jobb hazánk fővárosának legnagyobb templomába, lelki központba, a budapesti Szent István bazilikába, az úgynevezett Szent Lipót kápolnába került, ahol Dominek György (a fiatalon elhunyt lelkipásztor, szobrász, építész) tervei szerint emelt tabernákulumban őrizték. Az új és méltó őrzési hely ugyanitt, a bíboros főpásztor végakarátának megfelelően, 1987. augusztus 20-ára készült el. A teljesség kedvéért jegyezzük meg, hogy a Szent Jobb végleges hazatérésre utáni első ereklyetartót, egy rokokó ezüst szekrénykét Mária Terézia készítette. A jelenlegi, díszes, kápolnaszerű gótikus, "Lippert-féle" ereklyetartó 1862-ben a magyar püspökök költségén készült el. Scikovszky János bíboros, hercegprímás, esztergomi érsek ünnepiesen helyezte el benne Szent István király jobbját.

A Szent Jobbnak eddig két országjárását tartjuk számon.

1938. májusában fővárosunkban rendezték meg az Oltáriszentség tiszteletére a XXXIV. Eucharisztikus Világkongresszust. Ezen az akkori pápa, XI. Piusz követe, Eugenio Pacelli bíboros, államtitkár - a későbbi XII. Piusz pápa - is megjelent. E kongresszus egybeesett Szent István király halálának 900. évfordulójával. Az ünnepi sorozat befejezéseként egy újabb ünneplés kezdődött. Útnak indult a Szent Jobbot szállító aranyvonat. Állomásról állomásra, városról városra haladt végig az országon, bejárva az akkori trianoni Magyarország területéhez visszacsatolt felvidéki és erdélyi országrészeket is.

1988-ban, Szent István halála 950. évfordulóján az országjárás - három kivétellel - a szent király által alapított érseki és püspöki székvárosokat, valamint a pannonhalmi, Szent István alapítású főapátságot érintette. Ezek szerint a Nemzeti Ereklye őrzési helyét, a budapesti Szent Jobb kápolnát tizenkét alkalommal hagyta el.

Összeállította: Szabó Géza kanonok, plébános, a Szent Jobb őre.

Nyári útravaló

A nyár folyamán sokan hosszabb-rövidebb útra indulunk. Van, aki kiköltözik a telekre, van, aki eljut nyaralni is. Sok gyerek nagyszülőknél tölti a nyarat, és táborokban. Vajon a testi felüdülés, a testi táplálékok, az élmények kutatása mellett miként gondoskodunk a lelki útravalóról, lelkünk táplálékáról? Lesz időnk beszerezni egy jó lelki olvasmányt, melyet magunkkal viszünk? Tudjuk-e hol lehet megkeresni a vidéki, távolabbi templomok aktuális miserendjét? (Ha van internet hozzáférés, egyszerű megtalálni: <http://www.miserend.hu/>)



Találunk-e megfelelő időt és helyet az imádságra és a szentmisére – bármennyire szoros is az időbeosztásunk? Fontosak számomra az imádság, a lelki olvasmányok csendes percei? Bármennyire zajos is körülöttem a világ, jó dolog csendet tartani. Ha ez mégsem megy, ha nincs rá igényem, akkor pedig sürgősen tartsak önvizsgálatot: nem engedtem valami mást – embert, tárgyat, kívánságot – az első helyre? Nem szorítottam az Istennel való kapcsolatomat háttérbe?

Útravaló gondolat Hamvas Bélától

A boldogságot csak az bírja el, aki elosztja. A fény csak abban válik áldássá, aki másnak is ad belőle, mert amikor bennünket elküldtek, az útrabocsájto hatalom így szólt:

Rád bízok minden embert külön, kivétel nélkül mindenkit, segíts, adj enni, adj ruhát, mindenkire vigyázz úgy, mint magadra, és ne hagyd sötétségben elmerülni. Amit szerzel, amit elérsz, amit tudsz, amit átélsz, osszad meg.

Az egész világ a tiéd. Szabad vagy a kövektől az éterig. Ismerd meg, hódítsd meg, senki se tiltja, de jaj neked, ha magadnak tartod.

Elbocsátlak téged is, mint mindenkit: Felelős vagy minden emberért aki veled él, s el kell számolnod minden fillérrel, amit magadra költesz, minden örömmel, amit magadba zártál, és minden boldog pillanattal, amit magadnak tartottál meg. Most eredj és élj, mert a világ a tiéd.

Imádság a közösségért

Urunk, Jézus Krisztus, te azt mondtad: „Ahol ketten-hárman összejönnek az én nevemben, ott vagyok köztük.” És az egyház így énekel: „Ahol szeretet és jószág, ott az Isten.” - Jézus, légy jelen köztünk jószággal és szeretetteddel, hogy ne uralkodjék rajtunk a gyűlölet és a széthúzás, s ne tegye bizonytalanná életünket. Erősítsd meg a békét plébániai közösségünkben! Ámen

Szentmise szándékok augusztus hónapban

1. +Szilágyi Józsefné +Rapavi Mária
2. Békésyné +Tőkei Ágnes, a Tőkei és Trudics +szülők és fiuk +Trudics István
3. Jézus Szíve tiszteletére engesztelésül
4. Jegyespár szentmiséje
5. +Pribula nagyszülők és összes +Hozzá tartozó (8.00)
Az egyházközség híveiért (11.00)
+Hajósi Józsefné, +Leánya, +Nagyszülők és összes +Hozzá tartozó (19.00)
6. +Varga János 3. évf. és +Szülei
7. +Rapavi József, +Felesége és összes +Hozzá tartozó
8.
9. +Rab János, +Szülei és +Testvérei
10. A 24 órás engesztelő szentségimádást végzőkért és az imát kérőkért
11. A Szűzanya tiszteletére
12. +Paulovics Károly, +Szülei, +Testvérei (8.00)
+Franka Pál, +Franka Pálné, +Hoffer János, +Hoffer Jánosné, +Frankáné
Karchesz Emese és +Franka András (11.00)
+Déri István, neje +Lovicska Erzsébet és +Szüleik (19.00)
13. Hálából - születésnapon
14.
15. +Varga Jánosné, +Édsanyja és +Gábor fia (8.00)
..... (19.00)
16. +Mészáros szülők, +Hozzá tartozók és a Hornyik család +Hozzá tartozói
17. +Burik Pál, +neje Horváth Erzsébet és +Szülők
18. +Kundra Ferenc, +neje Erzsébet és +Szüleik
19. +Csapó Antal, neje +Szigethy Ilona és +Piroska leányuk (8.00)
+Mácsai János 4. évf. / +Ilona (11.00)
+Fogd József, +felesége Paulovics Mária, a Fogd és a Paulovics +szülők (19.00)
20. +Ruzsai Pál, +Neje, +Gyermekeik, +Vejeik és összes +Hozzá tartozó (8.00)
..... (19.00)
21.
22. +József, +Anna, +János szülők, +Gyermekeik és a két család +Nagyszülei
23. +Zsiák János, +Szülei és élő Hozzá tartozók
24. Hálából a Szűzanya közbenjárásáért
25. +Stiller István és +Szülei
26. *Az egyházközség augusztusban +Hívei* (8.00)
..... (11.00)
Hálából a kapott kegyelmekért (19.00)
27.
28.
29.
30. +Barna Sándor, +Barna Sándorné, +Felleg szülők és a Kiss család +szülei
31.

Isten és te

Egyedül ISTEN tud ALKOTNI,
de az alkotást te tudod érvényre juttatni.
Egyedül ISTEN tud életet TEREMTENI,
de te tudod tovább adni.
Egyedül ISTEN adja az EGÉSZSÉGET,
de te tudod azt megtartani.
Egyedül ISTEN ajándékozza a HITET,
de belőled árad a bizonyosság.
Egyedül ISTEN tud REMÉNYSÉGET ültetni,
de te tudsz társadnak bizalmat szavazni.
Egyedül ISTEN képes SZERETETRE ébresztetni,
de te tudsz mást szeretni.



Egyedül ISTEN adja a BÉKÉT,
de te a mosolyt.
Egyedül ISTEN-től az ERŐ,
de te tudsz a csüggedtbe erőt önteni.
Egyedül ISTEN az ÚT,
de te tudod azt másoknak megmutatni.
Egyedül ISTEN a FÉNY,
de te tudsz mások szemébe ragyogást hozni.
Egyedül ISTEN teszi a CSODÁT,
de te hozod hozzá az öt kenyeret és a két halat.
ISTEN egymagában mindenre képes,
mégis úgy látta jónak, hogy RÁD IS SZÁMÍTSON!

**A szilasligeti kápolnában - minden hónap 1. vasárnapján reggel 8.00 órakor
görög katolikus szentmise,
- minden hónap első péntekén 17.00 órakor
gyóntatás és áldoztatás van.**

„LÉPCSŐK”

A kerepesi római katolikus egyházközség lapja

Felelős kiadó és szerkesztő: Frajna András plébános

Főszerkesztő: Sohan Andrásné

Szerkesztők: Lobmayer Miklós, Lobmayer Miklósné

A szerkesztőség címe: 2144 Kerepes, Szabadság út 246.

Tel.: 06/28/560-370 Fax: 06/28/560-371

e-mail: frajna.andras@vaciegyhazmegye.hu

Internetes honlap: <http://kerepes.plebania.hu>

Megjelenik két havonta, első vasárnap 450 példányban

Szentmisék rendje:

A kerepesi templomban:

Vasárnap: **8.00 és 19.00**

Hétköznapi: **6.15**

Kivéve csütörtök: **19.00**

Szilasligeti kápolnában:

Vasárnap: **11.00**