

L É P C S Ó K



XIII. évfolyam 9. 10. szám 2013. szeptember 1.

A kerepesi római katolikus egyházközség lapja



**A tartalomból: Ferenc pápa a hitről és az életről
„Soha ne add fel! Csináld! Képes vagy rá!”
Rózsafüzér Királynője
Isten válaszai
A gyermekkori szorongásokról**

Szentmise szándékok szeptember hónapban

- | | | |
|-----|---|---------|
| 1. | +Gazdag István és +Szülei | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | +Ellenbacher Mihály, +Szülei és összes +Hozzá tartozó | (18.00) |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | +Hitkó István és +Felesége | |
| 6. | A 24 órás engesztelő szentségimádást végzőkért és az imát kérőkért | |
| 7. | +Turai István, +Neje, +Szülők és +Hozzá tartozók | |
| 8. | +id. Kiss Sándorné és +Férje | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | +Baran József, +Szülei és összes +Hozzá tartozóik | (18.00) |
| 9. | | |
| 10. | A Szűzanya tiszteletére | |
| 11. | +Molnár Lajos és +Neje | |
| 12. | +Zlatnik László 10. évf., +Édesapja, +Zlatnik Pál és neje +Pintér Mária | |
| 13. | +Kiszel Pál 5. évf. | |
| 14. | +Berta József, +Neje és +Hozzá tartozók | |
| 15. | +Varga Jánosné, +Édesanyja és +Gábor fia | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | +Gróf Mihály és +Szülei | (18.00) |
| 16. | +Tihanyi Józsefné és +Családtagjai | |
| 17. | | |
| 18. | | |
| 19. | | |
| 20. | Kmetti Károlyné +Brancs Julianna 9. évf. | |
| 21. | | |
| 22. | A Brassói család összes +Tagja és +Hozzá tartozók | (8.00) |
| | +Balajti János 20. évf., fia +János, +Szülők és +László és +Mihályok | (11.00) |
| | +Rusznay Mihály, neje +Veres Julianna és összes +Hozzá tartozó | (18.00) |
| 23. | | |
| 24. | +Ohád nagyszülők és +János unokájuk | |
| 25. | +Édesapa | |
| 26. | +Barna László, felesége +Hovanyecz Anna és +Szüleik | |
| 27. | | |
| 28. | +Uzsoki István 37. évf. | |
| 29. | <i>Az Egyházközség szeptemberben elhunyt hívei</i> | (8.00) |
| | | (11.00) |
| | +Mihály paptestvér | (18.00) |
| 30. | | |



Gondolatébresztő...

Ferenc pápa a hitről és az életről

Örülj, az Úr veled van!

A Szentlélek a keresztény öröm „szerzője”, ahhoz, hogy hirdessük az evangéliumot, szívünkben legyen jelen az öröm, amelyet Isten Lelke ad nekünk.

Szofonías ezt mondja: „Örülj és ujjongj egész szívedből, veled van az Úr” (vö. Szof 3,14- 18), majd idézi az evangéliumi szakaszt, amely Mária Erzsébetnél tett látogatásáról szólt (Lk 1,39-56).

Erzsébetet és magzatát öröm töltötte el, amikor meghallotta Mária szavait. Minden öröm tehát, az öröm pedig ünnep.

Mi, keresztények nem vagyunk hozzászokva, hogy az örömről, a vidámságról beszéljünk. Sokszor jobban tetszik a siránkozás. Ezzel szemben a Szentlélek örömet ad nekünk.



A Lélek az öröm szerzője

Ő az a Lélek, aki vezet bennünket: Ő az öröm „szerzője”, az öröm Teremtője. Ez az öröm a Szentlélekben megadja nekünk a valódi keresztény szabadságot. Öröm nélkül, mi keresztények nem lehetünk szabadok, szomorúságunk rabszolgájává válnunk.

VI. Pál pápa mondta, hogy *az evangélium ügyét nem vihetjük előbbre szomorú, kedvét vesztett, elbátortalanodott keresztényekkel*. Ez nem lehetséges, ez a kissé gyászos magatartás. A keresztények gyakran úgy mennek a szentmisére, mintha temetésre mennének, nem pedig Istent dicsőíteni. Ebből az örömből fakad a dicséret, Mária magasztaló éneke,

Szofonías örömeke, Simeon, Anna Istent dicsőítő éneke!

Ön, aki ott van a szentmisén, dicséri Istent, vagy csak kér tőle valamit és hálát ad neki? De dicséri is Istent? „Milyen hosszúra nyúlt a mise” - mondhatná valaki. Ha nem dicséred Istent, nem ismered azt az ingyenességet, hogy időt fordíts Istent dicsőítésére, akkor számodra hosszú a szentmise.

Ha azonban áttérsz erre a magatartásra, amelyet az öröm és Isten dicsőítése jellemez, akkor milyen széppé válik!

A keresztény ember legyen az igazi öröm tanúságtevője, amelyet Jézus ad nekünk.

Mi ez az öröm? Ez jókedv? Nem.

A vidámság jó dolog, de az öröm ennél több. Nem pillanatnyi okok váltják ki, ez egy sokkal mélyebb dolog. Az Úr ajándéka, és belülről tölt fel bennünket, mint a Szentlélek balzsama. Az örömmel telt ember magabiztos.

Ilyen lesz az örökkévalóság: Isten dicsőítése! Nem lesz unalmas: gyönyörű lesz! Ez az az öröm, amely szabaddá tesz bennünket. Ennek a dicsőítésnek, ennek az örömnek Jézus Anyja a példaképe. Imádkozzunk a Szűzanyához, hogy Jézust elhozva adja meg nekünk az öröm, az öröm szabadságának a kegyelmét. A keresztény ember legyen az igazi öröm tanúságtevője, amelyet Jézus ad nekünk.

Mi ez az öröm? Ez jókedv? Nem.

A vidámság jó dolog, de az öröm ennél több. Nem pillanatnyi okok váltják ki, ez egy sokkal mélyebb dolog. Egy ajándék. A jókedv, ha minden pillanatban meg akarjuk élni, végül könnyelműséggé, felszínességgé válik, és elvezet a keresztény bölcsesség hiányához, amely kissé ostobává, naivvá tesz bennünket. Az öröm más: az Úr ajándéka és belülről tölt fel bennünket, mint a Szentlélek balzsama. Az örömmel telt ember magabiztos.

Amikor önző vagy, elszigetelődsz másoktól

Nagy szívre van szükségünk, amely képes szeretni. Ha valóban követni akarjuk Jézust, az életet másoknak odaadandó ajándékként, nem pedig megőrzendő kincsként kell élnünk. Ferenc pápa a szeretet és az önzés útja közötti ellentétéről szól. Jézus ma erős szavakkal fordul hozzánk: senkinek nem nagyobb a szeretete annál, mint aki életét adja másokért. Júdás, akinek ezzel éppen ellentétes magatartása volt. Ez azért volt, mert soha sem értette meg, mit is jelent az ajándék.

Gondoljunk csak arra a jelenetre, amikor Mária Magdolna megmossa Jézus lábát és drága, értékes nárdusz olajjal keni be azt. Ez a hála pillanata, a szereteté. Júdás azonban keserű kritikát fogalmaz meg, mondván, hogy ezt a szegények számára is fel lehetett volna használni. Az ideológia nem ismeri a szeretetet, mert nem tud adni.

Júdás is így végezte

Júdás eltávolodott saját magányába és az egoizmusa akkorára nőtt, hogy Jézus elárulásához vezetett. Aki szeret, ajándékként adja az életet. Az egoista ezzel szemben saját életével törődik, növekszik az önzésben és árulóvá válik, aki mindig egyedül van. Aki viszont életét adja a szeretetért, sosincs egyedül. Mindig közösségben és családban van. Aki lelkiismeretét az egoizmusba szigeteli el, végül elveszíti azt. Így végezte Júdás is, aki bálványimádó volt és ragaszkodott a pénzhez.

Ez a bálványimádás odáig vezetett, hogy elszigetelte magát mások közösségétől. Ez az elszigetelt lelkiismeret drámája. Amikor a keresztények izolálódni kezdenek, a lelkiismeret is elszigetelődik a közösségtudattól, az egyháztól és attól a szeretettől, amelyet Jézus ad nekünk.

Jézus ezzel szemben mindig szeret, és mindig odaajándékozza magát. A szeretetnek ez az ajándéka arra ösztönöz, hogy szeressünk annak érdekében, hogy maradandó gyümölcsöt hozzunk. *(Ferenc pápa)*

IRGALOM

Az igazságszolgáltatás emberi dolog, de az irgalom isteni. Valahányszor mélyen lelkembe nézek, mindig újra azt kérem, Istenem légy hozzám irgalmas, irgalmazz, mert az élet tele van nehézségekkel és könnyen botló emberek vagyunk.

Ha te valóban igazságos volnál velünk, akkor nem volna napfény, virág, szivárvány, lombos fák és madárdal.

Vajon mi mindezeket tényleg megérdemljük?

Ugyan mit tettünk ezért, hogy olyan sok szépség vesz minket körül?

A világ tele van gyűlölettel és bűnnel.

Jézus hangtalanul járja utcáinkat, s bánatosan látja, hogy mily sok könny és vér hull a földre. Ő mégis tovább ad! Tovább érleli búzatábláinkat, díszíti gyümölcsfáinkat és szeretete pazarul szórja áldásait.

Nézz körül a földön, nézz önmagadba, azután „Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat”, mert Isten hozzád irgalmas!



LELKIISMERET

A lelkiismeret olyan, mint egy ébresztő óra, mely ha itt az ideje, hogy felébredj, csenget. Csak int, figyelmeztet, de nem emel ki az ágyadból.

A lelkiismeret is csak int, figyelmeztet, de azért szabad akaratod szerint cselekedhetsz. Amikor az ébresztőóra cseng, noha te hallod, mégse kelsz föl, megszokod, nem törődsz vele s végül nem hallod. Így vagyunk a lelkiismeret szavával is, melyet, ha többször figyelmen kívül hagyunk, egyre halkabb lesz hangja. A tiszta lelkiismeret nagy kincs, légy éber hangjára.

(Szenhelyi Molnár István „Emberek! Az élet szép!” c. könyvéből)



„SOHA NE ADD FEL! CSINÁLD! KÉPES VAGY RÁ!”

Nick Vujicic előadásán Debrecenben volt egy igen érdekes gondolat: az élete pillanatain keresztül mutatta be, hogyan érte el a célját.

Az ő célja a hit, Isten megtalálása volt, amit egy biblia jelképezett. „Letette” a Bibliát az asztalkája egyik végére, és átsétált az asztal közepére, majd elkezdte mesélni az életét. A szülei szerették, elfogadták őt olyannak amilyen, azt mondták neki, hogy gyönyörű... közben lassan a Biblia felé közeledett. Majd iskolába került, ahol a gyerekek kigúnyolták, azt mondták neki:

- Belőled sosem lesz valaki... egy senki leszel, mert nincsenek kezeid, nincsenek lábaid...
- Nem lesz munkahelyed, mert ki alkalmazna egy ilyen nyomorékot...
- Nem lesz családod, mert ki menne hozzá egy emberhez, aki így néz ki...
- Egy lány sem fog veled járni, mert még arra sem vagy képes, hogy megfogd a kezét..
- Ha netalán lenne egy feleséged és születne egy gyereked, nem tudod soha megölelni, ha bánata van...

Ezek a szavak nagyon fájtak, (mondta) nem hittem a szüleimnek, már nem hittem, hogy gyönyörű vagyok... ők szeretnek... de a szüleim, nekik ezt kell mondaniuk... de ez nem az igazság... (közben hátat fordított a Bibliának és lassan sétált az asztal másik vége felé... egészen addig, míg kiért a peremére... addig, hogy már majdnem leesett...) 10 évesen öngyilkos akartam lenni (folytatta) meg akartam ölni magam a kádban... teljesen el voltam keseredve... véget akartam vetni az egésznek...

Majd megkérdezte a közönséget:

- Mit csinálok, mi változott????!!
- Látom-e így a célt (háttal a Bibliának az asztal peremén)
- Nem.
- Ott van e még a cél a helyén?
- Ott van.
- Változott e a szeretet?
- Nem... akik fontosak, ugyanúgy szeretnek.
- Látom-e így az utat ami odavezet a célomhoz?
- Nem.
- MI VÁLTOZOTT???

Én változtam! Én fordítottam hátat! A cél bármikor elérhető, az út ami elvezet hozzá,



mindig ott volt és mindig ott is lesz... de amíg háttal állok neki, se nem láthatom, se el nem érhetem... hogy tudok megfordulni és újra a célom felé haladni? ha elfogadom magam... elkezdem érezni, hogy gyönyörű vagyok, csodálatos vagyok, a szüleim, a számomra fontos emberek szeretnek... feladatam van... okkal vagyok ilyen... elkezdek példát mutatni... segíteni, bátorítani, utat mutatni másoknak... utat mutatni... de nem úgy, hogy nézd csak ott arra menjél, menjél, mert képes vagy rá... hanem így: nézd csak, én is képes vagyok rá... meg tudom csinálni... igaz, hogy sok dologban különbözünk, mégis egyformák vagyunk... ha nekem ment, neked is fog... gyere velem...

Azt mondták az orvosok is, semmire nem leszek képes... nos tudok járni... a lábam helyén lévő kis szárnyacskaival 32 szót gépelek percenként... úszom... szörfözök, és ejtőernyőztem már... van egy csodálatos feleségem és most 2 hónapos a gyermekünk...

SOHA NE ADD FEL!!! CSINÁLD!!! KÉPES VAGY RÁ!!!

A Tisztulás útja

Böjte Csaba ferences szerzetes egész évben járható nagyvárosi zárandokutat alapított.

A Tisztulás Útjának nevezett **budapesti „kis Camino”** a pálos Sziklatemplomtól **indul, majd a Gellért-hegyről az Erzsébet hídon át a pesti ferencesekhez érkezik.** Böjte Csaba mellett a másik ötletgazda Olaj Dávid. A Sziklatemplom Pálos Fogadóközpont vezetője elmondta, ezzel a zárandokúttal is újabb lehetőséget szeretnének kínálni az idelátogatóknak.

A budapesti tempóban rohanó, a metropolisz kihívásaival másodpercenként szembe-sülő ember nehezebben tudja Isten eredetileg belénk ültetett békéjét, tisztaságát megélni. Többen, akik felismerik magukban ezt a meghasonulást, messzi zárandokutakra indulnak, de sokaknak erre nincs lehetőségük. A Tisztulás Útja nekik kínál testreszabott megoldást: **a belvárosban bármikor elérhető, és az út Csaba testvér vezető füzetének elmélkedései alapján egy-két óra alatt megtehető** – tájékoztatott Olaj Dávid. A 15 állomásból álló utat egyénileg, ismerősökkel, családtagokkal is meg lehet tenni. Az egyes állomásokat egyelőre fehér szívbe rajzolt szám jelöli, a későbbiekben szikladarabokat állítanak majd fel, amelyekre egy-egy isteni parancsot vésnek fel emlékeztetőül. hogy mint néma felkiáltó jelek megállítsanak, és némán ösztönözzenek lépteinket Istenünk lépteihez igazítani.

Böjte Csaba testvér **lelki tanösvénynek** nevezi a fővárosi zárandokutat, amelyet bárkinek és mindenkinek ajánl, hogy letehesse feleslegesen cipelt terheit.

„Én azt látom, gyóntatószékből, magánbeszélgetésekből, hogy az emberek hihetetlen terheket cipelnek, hurcolnak magukkal: bűnöket, rossz döntéseket, át nem gondolt megjegyzéseket, és ettől szenvednek. Azt gondolom, ezeket a fölösleges terheket le kellene tenni. **A mai világban mindenki a testét próbálja salaktalanítani, miért ne tudnám én a saját lelkemet, életemet salaktalanítani?** Ez nagyon egészséges lenne. Isten azt szeretné, hogy Isten-gyermeki szabadságunkban, méltóságunkban jókedvűen és derűben éljük az életünket.”

Jeremy Driscoll: Ez történik a misén (sorozat)

Az Ige liturgiája - folytatás

Az Ige hirdetésének esemény jellege

A Biblia szavait „Isten Szavának” nevezzük. Isten Igéje esemény: a teremtés *eseménye*, annak *eseménye*, amit Isten Izrael népében visz végbe és annak *eseménye*, amit Isten Jézusban visz végbe és mond. E szavak értékes eszközök számunkra, mivel a Szentlélektől kaptuk, és ezért sokkal többet hordoznak magukban, mint amit emberi szavak hordozhatnak. E szavak hirdetésével jelenvalóvá lesz maga a hirdetett esemény.

Függetlenül attól, hogy milyen konkrét olvasmányok hangzanak el egy adott liturgiában, az Ige liturgiájának mindig esemény jellege van; vagyis a múlt eseményei, amelyeket hirdetnek, eseménnyé válnak az őket hallgató hívő közösség számára. Ez a Lélek ajándéka az egyháznak.

A liturgia ugyanabban az értelemben esemény, mint minden más esemény az üdvösség történetében - az élő Isten beavatkozása az emberi történelembe, amely mivel Isten cselekvése, nem halványulhat múlttá. A liturgia során meghatározott szavakat hirdetnek az Írásból. A Szentlélek, aki ezeket a szavakat emberi szerzők közvetítésével formálta, olyan erőt helyezett beléjük, amely minden pillanatban lehetővé teszi, hogy újra meg újra úgy fogadják be őket, mint az üdvösség valóságos közlését. Valahányszor hirdetik az igét a liturgiában, az egészen új pillanat: Krisztus eseménye, ami az egyház eseményévé válik. Vagyis azé az egyedi közösségé, amely itt és most hallgatja az Igét. A liturgiában hirdetett Ige nem valamiféle halvány visszfénye vagy maradványa a hirdetett eseménynek, hanem a jelenvalóvá vált teljes valóság, amelyről a szavak tanúságot tesznek.

Ezek az állítások az Írás szavainak hatalmáról csak azért lehetnek helytállóak, mert *ez a Szentlélek cselekedete*, akit a feltámadt Úr ad az egyháznak: *a Lélek ajándéka és teremtménye a Szentírás*, és az ő sugallata kell hozzá, hogy helyesen megértsük. Másként kifejezve: magának a feltámadt Úrnak kell megnyitnia értelmünket a Lélekben, hogy megértsük e szavakat és ezáltal az üdvösség eseményét valóságosan meghalljuk.

Jézus feltámadása nem azt jelenti, hogy elvált attól az élettől, amelyben korábban élt, és most újra itt van halála után. *Jézus teljes korábbi életével együtt támadt fel a halálból*. Ha a halál azt jelenti, hogy vége az életnek, és az idő nélküled folyik tovább, akkor a feltámadás a halálból azt jelenti, hogy ennek a megélt életnek nincs pont a végén, nincs elveszve, nincs alávétve a romlásnak. Ezért minden szó, amit Jézus mondott, minden cselekedet, amit véghezvitt, jelen tud lenni számunkra, hiszen azzal együtt feltámadt. Így Izrael múltjának minden eseménye megjelenik a liturgiában.

Most visszatérhetünk a szertartás formájához és rendjéhez, ahhoz, ahogy az Igét hirdetik a szentmisén. Mindannak, amit itt mondtunk, az ad konkrét formát, amit olvassunk, ahogy olvassuk, aki olvassa, és az a rend, amelyben felolvassák. Ez a forma és sorrend kifejezi, hogy az ige hirdetés középpontja Jézus halála és feltámadása. A liturgikus év folyamán végighúzódik a sokféle szentírási szöveg, és közösségünk ismételtén átéli és megérti, amit az egyház minden egyes nemzedékben tisztelettel és csodálattal fedez fel: hogy az egész teremtés és az egész emberi történelem értelme, Jézus Krisztus halálának és feltámadásának a misztériuma.

Az Ige liturgiájának szerkezete. Az Írásokat bizonyos rendben olvassuk, amely követi az üdvtörténet rendjét; azaz a liturgia *egy ószövetségi szöveggel (olvasmánnyal)* kezdődik, amely a teremtést és Izrael történetét mondja el. Ezután tovább halad az evangélium hirdetésének csúcspontja felé. Azért ez az Ige liturgiájának rendje, mert a keresztyén ember számára az evangélium az Írás csúcspontja és közepe, mert maga Krisztus a teremtés és Izrael történelmének beteljesedése. Így a keresztyén ember számára csak az evangélium szemszögéből érthető meg az Ószövetség a maga teljességében, vagy másként: csak Krisztusban érthető meg a teremtés és Izrael történelme. Az apostolok írásából vett *szentlecke hidat képez* az evangélium és az Ószövetség között. Olyan szemlélődő teológiai pillantás ez, amely segít összekötni az evangélium eseményét az Ószövetség eseményével.

Ezúttal nem szólunk a sajátos szöveg-összeállításokról, amelyek egy adott nap liturgiájához tartoznak. Amit azonban kiemelünk, az a szerkesztés a teológiai jelentősége. Mély és váratlan kapcsolatok merülhetnek fel a szövegek között, - *az olvasmány, a szentlecke és az evangélium között* - ami nem tűnik fel, ha a szövegeket egyszerűen külön-külön olvassuk.

Az ószövetségi olvasmány

Említettük, hogy az evangélium az igeliturgia középpontja. Ez az állítás az Ószövetségben gyökerezik, a legalapvetőbb módon. Az Ószövetség egy bő évezred során kifejlődött teológiai hagyományok hatalmas gyűjteménye. A sokféle emberi helyzet és szerző ellenére, - annak, aki hittelt olvassa - nem nehéz észrevenni: ez a gyűjtemény egy középpont felé vezet. Minden az exodus, (kivonulás) a sivatagi vándorlás és az Ígért földjére való bejutás körül szerveződik. Minden dolog vagy ide vezet, vagy ezt beszéli el, vagy erre tekint vissza. Izrael számára az egész kinyilatkoztatás abban összponstosul, hogy Isten kinyilvánítja: ott van ezekben az eseményekben. Minden következő nemzedék emlékezett rájuk és ünnepelte azokat, így az Istenhez fűződő kapcsolatukat ezek határozták meg. A zsidó Jézus valószínűleg ugyanezt tette. Ezek az események éppen ezért személyiségének közvetlen részévé válnak. Ezek fényében ismerteti meg önmagát.

Amikor a szentmisén felolvassunk egy szakaszt ebből a gyűjtemény-ből, - most már Jézus feltámadásának erejénél fogva - az eredeti esemény az Igét hallgató közösség történetévé válik. A keresztyén közösség azzal a megértéssel hallgatja a szöveget, amely a feltámadt Úr jelenlétéből fakad. Ami ebben a pillanatban a szentmisén történik, azt már Lukács evangéliuma megfogalmazta, amikor elbeszélte a feltámadt Úr megjelenését az emmauszi úton haladó két tanítványnak: „*Milyen nehezen hiszitek mindazt, amit a próféták jövendöltek. Hát nem ezeket kellett elszenvedni a Messiásnak, hogy bemehessen discsóségébe? Aztán Mózesen kezdve valamennyi prófétánál megmagyarázta, ami az Írásokban róla szól*”. Vagy egy másik megjelenéskor: „*Aztán így szólt hozzájuk: »Ez az, amit mondtam nektek, amikor még veletek voltam: Be kell teljesülnie mindannak, amit Mózes törvényében, a prófétáknál és a zsoltárokbán megjövendöltek rólam.« Akkor megnyitotta elméjüket, hogy megértsék az Írásokat. Majd így folytatta: »Meg volt tehát írva, hogy a Messiásnak szenvednie kell, és harmadnapon halottaiból föl kell támadnia«*”.”Maga az Úr tanítja meg, mi is Izrael Írásainak középpontja; nem külső értelmezőként, hanem a néphez küldött prófétaként és Messiásként, mint aki maga is része a népnek.

A középpont pedig ez: A Messiásnak - magának Jézusnak - szenvednie kell, hogy bemelessen dicsőségbe. Kereszt és feltámadás.

A közösség, amely a szentmisén Igéjére figyel, egyben Jézus tanítványainak a közössége is. Tudja, hogy Igéjét hallgatva egyre jobban idomul Hozzá.

Az Ige tényleges hirdetésének pontosan abban áll az ereje, hogy azt a hívő közösségben hirdetik. Az Ige áthatja minden jelenlévő szívét és elméjét, s titokzatosan a szenvedés és a dicsőség formájára kezdi alakítani őket, egyenként és közösségként. De nekünk is cselekvően kell hallgatnunk az Igét, és magunknak is keresnünk kell a kapcsolatot életünk mintázata és a bibliai minták között. E módon válunk olyan közösséggé, amely felfedezi, hogy saját személyes létünk, és valójában az egész világ jelentése nem érthető meg a szent szövegek nagy mintáin kívül. Ez azt jelenti, hogy az Ige örökké új. Miközben ezeket a múltbéli történeteket hallgatjuk, nem hagyjuk hátra életünket és korunkat, sőt mintegy újra belépünk azokba a hallott Ige fényében. Életünk történetét egy nagyobb történet részeként látjuk - annak a történetnek a részeként, amelyet a Biblia mond el.

Nézzünk egy példát! *A teremtésben* eredetileg az egész világ olyan, mint Isten temploma. *A bűn* lerombolja képességünket, hogy úgy éljünk a világban, mint Isten templomában, de az *Ábrahámmal* és *Mózes* kötött szövetség úgy tekinthető, mint haladás *a jeruzsálemi* templom felépítése irányában, ahol újra megismerjük és ünnepeljük Isten jelenlétét közöttünk. - E szövegek képet nyújtanak Jézusról.

Jézus más jelentésbe helyezi a saját idejében fennállt templom értelmét. Halálával titokzatosan lerombolta, ahogy azt korábban megjósolta, és három napon belül új templom, saját feltámadt és megdicsőült teste emelkedett fel helyén. *Ezek a mintaképek most már egészükben elérnek hozzánk*, mert ahogy Szent Pál mondja, élő kövekből épült templomok vagyunk.

Végül vessünk egy pillantást arra a személyre, aki felolvassa a szöveget. Ki tegye ezt, és hogyan teheti a legjobban? Többnek kellene történnie annál, minthogy egy megkeresztelt ember elvállalja ezt a feladatot. A liturgián való felolvasás keresztségünk egyik nagy kiváltsága. Ha másokat hallgatunk, akkor is rácsodálkozunk arra a kegyelemre, amely képessé tesz valakit, hogy felálljon, és így mintegy rajta keresztül Isten szent és életet adó Igéje hirdettessék a közösségben. Világos, hogy minél inkább tudatában van ennek a felolvasó, annál hatékonyabban hirdeti Isten Igéjét. A felolvasó saját megértésének és hitének meg kell mutatkoznia az olvasás cselekményében, hogy saját életében éli meg azokat a mintákat és valóságokat, amelyeket a szöveg kifejez. Röviden: az élet-szentség, és nem csupán retorikai fogások teszik hatékonyá a felolvasást. Ez nem azt jelenti, hogy bárki azt mondhatná: „én szent vagyok, tehát kész vagyok olvasni”, mint ahogy azt sem: „nem vagyok szent, ezért nem olvashatok.” Ez annak kérdése, hogy mire törekszünk. A sorok között ott halljuk a felolvasó saját küzdelmét a tanítványi állapotban, és ez bátorít minket saját küzdelmünkben.

A szentírási szakasz felolvasásának végén a felolvasó kijelenti, hogy mi az, amit az imént hallottunk: „*Ez az Isten Igéje.*” E kijelentést teljes ámulattal kellene meghallani. Abszurd lenne magától értetődőnek tekinteni, hogy Isten szól körünkben! Amikor szívünk mélyéből felkiáltunk: „Istennek legyen hála”, azzal kifejezzük hálánkat.

A higgadtság tíz parancsolata

1. Csak a mai napon igyekszem elérni, hogy ne akarjam egyszerre megoldani életem összes problémáját.
2. Csak a mai napon senkit sem akarok kritizálni, kijavítani vagy megjavítani, - csakis magamat.
3. Csak ma akarok igazán boldog lenni, hogy másoknak, s az egész világ boldogságára lehessenek.
4. Csak a mai napon akarok alkalmazkodni a körülményekhez anélkül, hogy a körülményeket változtatnám meg kívánságom szerint.
5. Csak ma ügyelek arra, hogy tíz percet olyan olvasmányra fordítsak, ami saját lelki életemhez szükséges.
6. Csak ma teszek valami olyan jót, amihez semmi kedvem sincs - de nem mondom el senkinek.
7. Csak ma figyelek nagyon arra, hogy - ha bántanak, - senki se vegye észre rajtam.
8. Csak a mai napon akarok pontos terv szerint élni, amiben se hajsza se határozatlanság nincsen.
9. Csak ma akarok szilárdan hinni az isteni gondviselésben, amely vezet engem - még ha a körülmények az ellenkezőjét igazolják is.
10. Csak a mai napon nem szabad aggodalmaskodnom, hinneem kell minden szépen és jóban és gondolnom se szabad olyasmire, ami elkedvetleníthetne.



A plébániánkról jelentjük ...

Plébánosunk pappá szentelésének ötvenedik évfordulójára - a hívek adományából - álló, körmeneti kereszt került a templom szembemiséző oltára mellé. A gyűjtésből fennmaradó összeget egy projektoros vetítő rendszer vásárlására és kiépítésére fordítottuk. A Diatár program, - az énekek, imák kivetítése által - ható-

hatóan segíti bekapcsolni a híveket, gyermekeket a szentmise liturgikus élményébe, így rég várt igényt elégít ki.

További szükségszerű kiadásunk a templomi orgona javítása, felújítása, és a templomkertben felállított hirdetőtábla lesz.

Hálásan köszönjük a kedves testvérek, imacsoportok eddigi anyagi támogatását, amivel segítették a közösségi érdekeket szolgáló beruházásokat. A célperselybe a következő hónapokban a fenti célokra (projektoros vetítő rendszer, orgona felújítás, hirdetőtábla) fogadjuk az adományokat. Isten áldja meg az önzetlen Támogatókat!

Mécs László:

CSAK ENNYI AZ EGÉSZ

Igen, lehettem volna én is boldog,
 az én utam is éppen arra vitt.
 A kert elébe értem, mely reám várt.
 Szerelem. Rózsák édes mámora.
 Gyümölcsfák. Csend. Családi tűzhely.
 Szántás-vetés humuszban, szerelemben,
 Irtás-oltás fákban, gyerek-szívekben.
 A nagyvilág villámain fogó,
 vihar-szordínós villámhárítók.
 A nagyvilág lármáját átszűrő,
 dallammá szűrő zűrzavar-szűrők.
 Leány-hajszálon függött az aranykulcs.

De megfordultam, nem tudom miért.
 Én nem vagyok hős, nem vagyok erős.
 Nem tudtam, hogy mit rejt a másik út,
 hogy mi a cél és mi a harc a célért,
 hogy mit keressek itt a másik úton.
 Csak megfordultam. Ennyi az egész.

Csak annyit tudtam, Valaki szeret.
 Valaki nagyobb minden boldogságnál,
 minden csendnél és minden szerelemnél,
 nagyobb a Földnél és nagyobb az égnél.
 Tudtam, szeret. És ennyi az egész.

Hagytam magam szeretni, mint a gyermek,
 a Jézus Krisztus ember-ideálja.
 Hagytam magam vezetni, mint a gyermek.
 A gyermekben nincs cél, nincs hősiesség,
 csak megy, ha küldik, s nem tudja miért.
 És küldtek. Mentem. Ennyi az egész.

És jártam mint a többi vándorok.
 Fecskét kérdeztem és fülemiléket.
 "Mi nem szövünk, mi nem fonunk,
 mi nem szántunk, mi nem vetünk,
 mégsem vagyunk mi céltalan csavargók:
 mi hozzuk a tavaszt s a dalt."
 És vándoroltam. Ennyi az egész.

Van úgy, hogy játéklovacskát kapok,
 s játék-ekécskét nyomnak a kezembe.
 Gyerünk, gyerünk játéklovacskák,
 gyerünk, gyerünk, játék-ekécske,
 nem kis családi kertben, sem megyében,
 de országos határban megy a szántás.
 S játék-köténykét is kötnek elémbe
 és teleszórják furcsa új magokkal,
 hogy vetegessenek hetedhét határon,
 s én játszadózom. Ennyi az egész.

Arany puskát, arany kardot kapok,
 a világosság játék-fegyverét.
 Harcolnom kell a hétfejű sárkánnyal,
 sötét-magammal s a sötét világgal,
 sötét Sátánnal és sötét pokollal.
 S néha mintha varázs volna rajtam,
 nem fog folyó, tűz, nincs Achilles-sarkam
 s majdnem olyannak látszom, mint a hősök.
 S néha sebezhet még a csillag-fény is,
 és vért csapol egy érzelem-tövis.
 Én nem vagyok hős s hőst kell végigjátszanom,
 s én játszadózom. Ennyi az egész.

Néha futok és félek, hogy megállok.
 És néha állok s félek, elbukom.
 És néha fekszem s félek, hogy elalszom
 és eltapos örökre a Sötétség.
 És néha sírok reggel, hogy énekeljek este s
 kisirom magam este, hogy kacaghassak reggel.
 Így játszom én a könnyel és kacajjal.
 Én nem vagyok hős. Ennyi az egész.

Nem tudtam, hogy ez így lesz, nem kívántam.
 De nem siratom vissza azt a kertet!
 Valaki engem végtelen szeret,
 nagyobb a Földnél és nagyobb az égnél,
 hagyom magam szeretni, mint a gyermek:
 a csak ennyi, ennyi, ennyi az egész.



Október 7. Rózsafüzér Királynője

A rózsafüzér története

A rózsafüzért „olvasónak” is nevezzük, mert a Miatyánkot és az Üdvözlégyeket a rózsafüzér szemeivel számoljuk, őseink szóhasználatával „olvassuk”. Rózsafüzérnek is hívjuk, mert egy-egy titok szemeiből mintegy rózsakoszorút fonunk égi Édesanyánk számára. Szűz Mária zsolozsmájának is mondjuk, mert a 150 Üdvözlégys a 150 zsoltárra is emlékeztet.

A rózsafüzér latin neve Rosarium.

Ez a népszerű imádság magyarul először az apácák számára írt kódexekben (XVI. század) tűnik fel. Az öröndetes rózsafüzérnek még *fehér* rózsakoszorú, a fájdalmasnak *veres*, a dicsőségesnek pedig *arany* rózsakoszorú a neve.

Az ünnepet négy évszázaddal ezelőtt vezették be hálaadásként a nagy tengeri csatában kivívott győzelemért a törökök felett (1572, Lepanto). A pápa (V. szent Pius) térdén állva imádkozta a rózsafüzért a sorsdöntő órák alatt.

Különféle helyeken már régóta szokásban volt, hogy a hívők mindennap egy bizonyos számú Ave Máriát imádkoztak, és minden tízedik után egy Pater noster. Ehhez az imamódhoz lassanként hozzákapcsolódott Jézus élete főbb titkainak megfontolása. Így alakultak ki a tizedek és a három rész, majd Boldog II. János Pál pápa „jóvoltából” a világosság megnevezéssel négy részre egészült ki. A rózsafüzér a Szűzanyával végzett evangéliumi elmélkedés. Mondhatjuk, hogy utánozzuk Őt, amint Fia életének eseményeit „emlékezetébe véste, és szívében gyakran gondolkodott rajtuk” (Lk 2,19)

Elméldés

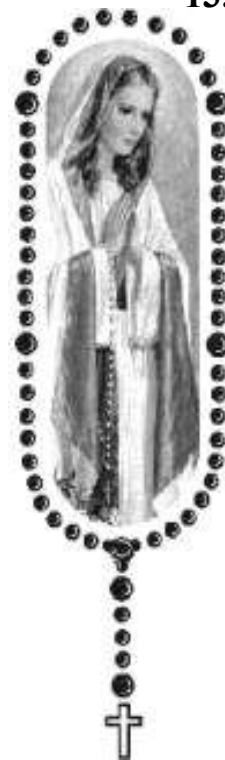
Monforti Grignon szent Lajostól, aki különleges szeretettel fordult a Szűzanya felé:

„Ahogyan a lélek számára a jól elimádkozott Rózsafüzér igen érdemszerző imádság, ugyanúgy nem is akad még egy ima, amelynek helyes elvégzése és amelyben való kitartás annyi nehézséggel járna, mint a Szentolvasó elimádkozása, mégpedig elkalandozásaink miatt. Az ugyanazon imaszöveg gyakori elisméltésekor ez gyakran jelentkezik.

A Szentolvasóban való kitartás sokkal nagyobb áhítatot kíván tőlünk, mint bármely más ima. Emberi természetünk és a gonosz lélek azon mesterkedik, hogy visszatartson vagy megzavarjon. Mielőtt belekezdénénk az imába, felerősíti kedvetlenségünket, szétszórtságunkat, levertségünket. Mialatt imádkozunk, minden oldalról háborgat minket. Odasúgja nekünk: Amit te most imádkozol, az teljesen értéktelen. Rózsafüzérednek semmi értelme sincs. Jobban tennéd, ha dolgoznál vagy ügyeidet intéznéd. Csak az idődet vesztegeted, ilyen sok szóbeli és állhatatlan, felületes imával. Egy félórás elmélkedés vagy lelki olvasmány sokkal többet érne...

Ne higgy neki, és gyűjts bátorságot, még akkor is, ha fantáziád az egész rózsafüzér alatt más gondolatoknál kalandozott, pedig te, amikor észrevetted, megpróbáltad elűzni őket... Ha az egész rózsafüzér alatt is harcolnod kell ezek ellen az ostromló gondolatok ellen, harcolj bátran a kéznél lévő fegyvereddel, vagyis folytasd a rózsafüzért, még akkor is, ha éppen semmilyen lelki vigaszt nem érzel... Aki a kicsiben hű, az hű a nagyban is (Lk. 16,10.)

Bátorság tehát, Jézus Krisztus és az Ő szent Édesanyjának hűséges szolgálói, akik elhatároztátok, hogy a Szentolvasót naponta elimádkozzátok! Időzzetek el Jézus és Mária társaságában!”



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

A TÁL CSALÁD

Tudjátok, hogy hány tagja van a mi családuknak?

Először is itt van az öreg **Dik Tál**, aki mindent irányítani akar, aztán ott van **Protes Tál** bácsi és fivére **Szabo Tál**, akik folyton ellenszegülnek és mindent meg akarnak változtatni.

A húguk, **Irri Tál**, nyughatatlan bajkeverő a két fiával, **Inzul Tállal** és **Molesz Tállal** együtt.

Valahányszor felmerül egy új kérdés, **Hezi Tál** és felesége, **Vege Tál**, meg annak a testvére **Lamen Tál** várni akar vele még egy évet.

Aztán ott van **Imi Tál**, aki folyton arra törekszik, hogy a mi családuknak pontosan olyan legyen, mint az összes többi.

A kényeskedő **Affek Tál** néni túl sokat képzel magáról. Iker öccsei, **Garan Tál** és **Han Tál** pedig hamis ígéretek-kel próbálnak elkábítani mindenkit.

De azért nem minden családtag rossz. **Asszisz Tál** rokonunk például kifejezetten segítőkészen intézi az ügyes-bajos családi ügyeket.

Ros Tál és **Szelek Tál** viszont már nem mindenben vesznek részt szívesen.

A dúsgazdag üzletember nagybácsi, **Invesz Tál** anyagi hozzájárulására mindig lehet számítani, csak az a zsugori öccse, **Limi Tál** folyton igyekszik visszafogni adakozó kedvét.

A remek politikai érzékkel megáldott **Reprezen Tál** kiválóan képviseli a családot különféle rendezvényeken. Az elkötelezett **Agi Tál** nővérem élen jár a meggyőzésben, de **Reflek Tál** igyekszik folyton ellentmondani neki.

Medi Tálhoz bármikor fordulhatunk átgondolt és megnyugtató tanácsokért.

Szalu Tál unokaöcsém éppen katonaidejét tölti a hadseregben.

Bevásárolni **Kós Tál** nagynéném szokott a piacon, mert ő mindig tudja, hogy mi mennyibe kerül, és általában **Lici Tál** is elkíséri, mert nagyon szeret alkudozni a kofákkal.

A kitűnő hanggal megáldott **Kán Tál** folyton dalol, zenész fivére **Trombi Tál** pedig hangszeren kíséri (a kamasz **Mu Tál** átmenetileg nem énekel velük.)

Sajnos a múlt év során három családtaggal is kevesebben lettünk:

két unokatestvér, **Dezer Tál** és **Konver Tál** külföldre távozott, a kilencven éves **Exi Tál** néni pedig végelgyengülés-ben elhunyt. Őt az utolsó időkben már csak **Ágy Tál** vigasztalta.



(A világ melyik nyelve tud még ilyeneket?)

Isten válaszai

Azt mondod: Ez lehetetlen.

Isten válasza: Minden lehetséges.

„Ami lehetetlen az embereknek,
az Istennek lehetséges.” (Lk 18,27)

Azt mondod: Túl fáradt vagyok.

Isten válasza: Nyugalmat adok neked.

„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 boldogító, és az én terhem könnyű.” (Mt 11,28-30)



Azt mondod: Senki sem szeret igazán.

Isten válasza: Én szeretlek.

„Mert úgy szerette Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” (János 3,16) „Új parancsolatot adok nektek, hogy szeressétek egymást: ahogyan én szerettelek titeket, ti is úgy szeressétek egymást!” (Jn 13,34)

Azt mondod: Nem tudom tovább folytatni.

Isten válasza: Az én kegyelmem elég ehhez.

„Elég neked az én kegyelmem, mert az én erőm erőtlenség által ér célhoz.” (2 Kor. 12,9)
“Ha kiált hozzám, meghallgatom, vele leszek a nyomorúságban, kiragadom onnan, és megdicsőítem őt.” (Zsolt. 91,15)

Azt mondod: Nem tudom a dolgokat megvalósítani.

Isten válasza: Vezetni fogom lépteidet.

„Bízzál az Úrban teljes szívvel, és ne a magad eszére támaszkodj!
Minden utadon gondolj rá, és ő egyengetni fogja ösvényeidet.” (Péld. 3,5-6)

Azt mondod: Nem tudom megcsinálni.

Isten válasza: Mindent meg tudsz csinálni.

„Mindenre van erőm a Krisztusban, aki megerősít engem.” (Fil. 4,13)

Azt mondod: Nem vagyok képes.

Isten válasza: Én képes vagyok.

„Az Istennek pedig van hatalma arra, hogy minden kegyelmét kiárassza rátok, hogy mindenütt mindenkor minden szükségessel rendelkezsetek, és bőségben éljete minden jó cselekedetre.” (2 Kor. 9,8)

Azt mondod: Nem éri meg.

Isten válasza: Miattam megéri.

„Azt pedig tudjuk, hogy akik Istent szeretik, azoknak minden javukra szolgál, azoknak, akiket elhatározása szerint elhívott.” (Rom 8,28)

A GYERMEKKORI SZORONGÁSOKRÓL

„A szeretetben nincs félelem.

A tökéletes szeretet kizárja a félelmet, mert a félelemnek köze van a büntetéshez. Aki tehát fél, abban nem tökéletes a szeretet.”(1 János 4;18)

A szorongásokról általánosságban

A szorongásos tünetek, többféle tünet összefoglaló neveként szerepelnek a szakirodalomban. A szorongásos tünetek és zavarok a leggyakoribb problémák közé tartoznak a gyermek- és serdülőkorban. A szorongás önmagában nem káros. Általában a veszélyes helyzetekre adott válaszreakciókra készíti fel a szervezetet. A szorongások mértéke és időtartama viszont személyenként eltérő lehet.

A szorongás mértékét veleszületett, örökletes sajátosságaink is befolyásolják. A velünk született szorongáshajlamot „vonásszorongásnak” nevezzük. Az élethelyzetek generálta szorongásos helyzetekre való válaszreakcióink megemelik ezt a szorongásszintet és „szituációs szorongás” alakul ki. A szorongás mértéke és a személyiség belső védekező mechanizmusai együttesen befolyásolják a szorongással való megküzdésünket. Amennyiben a megküzdés sikertelen, többféle tünet alakulhat ki. A szorongás azonban a fejlődés természetes velejárója is. A gyermekek a különböző életkorokban különböző dolgoktól félnek. Ezeket „életkor specifikus” szorongásoknak nevezzük, és nem tekintjük őket patológiásnak. Ezek a félelmek kialakulnak, majd elmúlnak és helyükbe új félelmek lépnek.

A Csecsemő- és kisgyermekkorban gyakoriak a veleszületett félelmek a hangos zajokra, hirtelen zuhanásra, váratlan mozgásra, fájdalomra jelentkező reakciók. Az idegentől való félelem fél éves kor körül jelentkezik először, ami a kötődés kialakulásának kezdetét jelzi. Az állatoktól való félelem kialakulásának kezdete az 1-2 éves korra jellemző és jelentős szerepe lehet benne a szülői mintáknak.

Óvodáskorban csökken a veleszületett félelmek szerepe, de megmarad a fájdalomtól való félelem. Megjelennek a negatív tapasztalatok elővetítéséből adódó anticipált félelmek (orvostól, balesetektől, tűztől), és a képzeletbeli állatoktól, alakoktól való szorongások. Ezek általában a mesék, tv hatására fokozódnak. Egyre gyakoribbak ebben a korban a sötétől való félelmek, és az állatoktól (bogaraktól, pókoktól) való félelmek is. Az óvodáskor vége felé megjelennek a rablóktól, gyermekrablóktól, szellemektől való szorongások.

Az Iskoláskor félelmei már inkább a realitáshoz kötődnek (tűztől, balesetektől, sérülésektől.) Előtérbe kerülnek a szociális félelmek (a meg nem feleléstől, a kortársak elutasításától) és a teljesítményszorongás is (tanulási teljesítmények, sportteljesítmények terén). Gyakoriak még ebben a korcsoportban a szülők halálától való félelmek és a halállal kapcsolatos gondolatok, fantáziák. A tv-ben látott filmek hatása ebben a korban is erősen hat a gyermekekre.

Serdülőkorban elsősorban a szociális félelmek (kortársak elutasítása, iskolai teljesítmény, nemi szerepekkel kapcsolatos félelmek, külső megjelenés, nevetségessé válás a dominánsak. Gyakran felerősödik azonban a háborútól való félelem, és a halállal való foglalkozás is.

A valódi szorongás kialakulásában szerepet játszó tényezők:

1) *Túlféltő, túlkorlátozó anya.* A szülő túlfélti gyermekét, ezért kevésbé engedi eltávolodni,

leválni. A gyerek számára ilyenkor a világ fenyegetővé válik, melyben könnyen elveszíthetik egymást. Anyja mellett érzi magát biztonságban, és ez a túl szoros kapcsolat nehezíti a kortárs csoportba való beilleszkedést, a pozitív tapasztalatszerzést. A következtelen nevelés, a határozott elvárások hiánya, szintén bizonytalanságot okozhat.

2) *A gyakori költözések, az állandóság hiánya*, mind a lakókörnyezetben, mind a szociális kapcsolatokban jelentős változásokat okoz. Az alkalmazkodás fokozottan megterhelheti a gyerekeket, miközben az előző kapcsolatok elgyászolása is zajlik. Ilyenkor célszerű a korábbiakra emlékeztető berendezések biztosítása, személyes tárgyak, saját kis kuckó kialakítása a gyerek számára.

3) *Nem megfelelő leválasztás, beszoktatás*. Fontos a gyerek fokozatos beszoktatása az óvodába. Előzetesen látogassák rendszeresen az intézményt, ismerkedjenek az óvó nénikkel, gyerekekkel. Ha lehet, egyszerre minél kevesebb gyereket szoktassanak be. Beszéljék meg, hogy anya elmegy, dolgozik és visszajön. A gyereket nem szabad becsapni, átverni. A síró gyereket nem szabad „kitépni” az anya kezéből. Fontos az ismétlődő napirend kialakítása, a megbízhatóság, ami biztonságérzetet ad. A beszoktatást az „átmeneti tárgyak”, pl.: egy ott-honról hozott maci is megkönnyíthetik. A beszoktatás során az anya is legyen következetes, ne sajnálkozzon gyermekén. Az oviban eltöltött idő hosszát fokozatosan célszerű növelni. A gyakori hiányzások miatt, a beszoktatás jelentős mértékben elhúzódhat, ezért fontos a rendszeres óvodába járás.



4) A szeparációs szorongás felerősödésében szerepet játszhat *a szülők kapcsolatának a megromlása*, a válástól való félelem, vagy a válás következményeként a gyerek attól fél, hogy mindkét szülőt elveszíti. Ilyenkor a válás feldolgozása, a rendszeres láthatás biztosítása csökkentheti a tüneteket. Gyakori, hogy a gyerekek a válásért is önmagukat hibáztatják. Ezen esetekben fontos a gyerekek büntudatának oldása.

5) *A családban levő krónikus betegségek, kórházi kezelések, testvérszületés, balesetek, közeli halálesetek*, szintén felerősíthetik a gyerek szeparációs szorongását. Ilyenkor mindig az okok tisztázása, a félelmek feldolgozása, az események megbeszélése a cél.

6) Büntudati szorongást a túlzott elvárások, a meg nem felelés érzése és a gyakori büntetések, kritikák okoznak a gyerekekben. Fontos, hogy a büntetések után, mindig megbocsássunk gyerekeinknek. Sosem őket, csak a tetteiket büntessük!!! A magas elvárásoknak való megfelelés, a túlkövetelés, teljesítményszorongást is kialakíthat. A gyerek azt érezheti, csak a teljesítményéért szeretik, ezért maximálisan igyekszik megfelelni. Képességei azonban nem mindig felelnek meg a szülők elvárásainak. A tanulási teljesítmény kudarcai ilyenkor másodlagos neurotizációt okozhatnak.

7) Gyakori a büntület az *elhanyagoló, bántalmazó családok* gyermekeinél is. Ezek a gyerekek, sokszor provokálják is a büntetést, szinte vezekelni akarnak „tetteikért”, hogy feloldozást nyerjenek a szüleik által rájuk akasztott bűneikért.

8) Előfordulhat, hogy a gyerek a szülők, vagy testvére elleni *haragját nem meri nyíltan kifejezi*. Adott személyekkel történt negatív eseményekért ezért önmagát vádolja, úgy gondolja, ellenséges érzései miatt történtek meg a negatív élettörténetek.

9) Egyre gyakoribbak az *iskolai zaklatások, bántalmazások, a kiközösítés*. Konfliktus alakulhat ki a pedagógus és a gyerek között is.

10) A gyerek korának, mentális érettségének *nem megfelelő média tartalmak, számítógépes játékok* gyakran okoznak rémálmokat, felriadásokat. Ezek rendszeres szülői felügyelete és a látott tartalmak átbeszélése sokat segíthet a gyerekeknek.

Hogyan tudjuk megállapítani a különbséget a normális aggodalmak és a kezelést igénylő szorongás között?!

1) Ha gyermekük szorong, érdemes elgondolkodni azon, hogy olyan dolgok miatt nyugtalanodik, ami miatt más gyerekek is, vagy amelyek adott életkorban nem jellemző félelmek?

2) Fontos átgondolnunk, hogy mennyi ideje tartanak ezek a félelmek? Ha a félelmek 6 hét-nél tovább tartanak, érdemes foglalkozni velük. Ha 3 hónapja fennállnak, és úgy tűnik, maguktól nem múlnak el, szakember felkeresése javasolt.

3) A tünetek fennállásának ideje mellett, fontos a tünetek súlyosságának a megítélése. Ebben érdemes kikérni ismerőseik véleményét. Fontos beszélni a gyerek tanáraival, mindazokkal, akik rendszeres kapcsolatban vannak gyermekükkel, és régebben ismerik őt. Meg kell ítélnünk, hogy ugyanúgy éli-e mindennapjait, mint korábban, vagy megváltozott, izolálódik, magába fordul...?

4) A kezeletlen szorongások idővel romlanak és gátolják a gyermeket, ill. a családot a hétköznapi, normális életvezetésben. A gyermekek nehezen fejezik ki félelmeiket, szorongásait, ezért ezek felismerése, gyakran a szülők felelőssége.

Szorongásra utaló tünetek lehetnek a következők:

- Folyamatos gondolatok és erős félelmek, melyek a biztonság körül forognak. (generalizált szorongás)
- Félelmek az iskolától és más helyektől. Nem akar iskolába, óvodába menni, fél a pedagógusoktól, az agresszívebb diákoktól (iskolafóbia). Nehezen búcsúzik el a szülőktől, nehezen válik le. Reggelente sír, a szülők nyakába csimpaszkodik. Gyakran kérdezi, hogy „Mikor jössz értem?” (szeparációs szorongás. A szülők elvesztésétől való félelem)
- Hasfájásra, hányingerre, fejfájásra, szív táji fájdalomra, hasmenésre, vagy más pszichoszomatikus tünetekre panaszkodik. (minden szorongástípusban előfordulhatnak)
- Erős aggodalmak a mindennapi teendők miatt. Többször elmondja, miből, hány dolgotatot írnak. Panaszkodik a túl szigorú tanár néniére. „Túltanulja” magát, hosszú időt tölt a lelkével, mert fél a sikertelenségtől. Gyakran a megtanultakat sem képes órán visszaadni. Lassú, bizonytalan, precíz, görcsös. (Teljesítményszorongás, teljesítmény kényszer)
- Túlzott óvatosság. Fél a fertőzésektől, betegségektől. Ismétlődő nem szándékos gondolatok, cselekedetek. Ragaszkodás az állandósághoz, cselekvési rituálék végrehajtása a biztonság elérése céljából (kényszeres tendenciák).
- Hirtelen, kiváltó okhoz nem köthető rosszul lét. Légzési rendellenességek, szapora szívve-

rés, szédülés, hányinger, szív táji fájdalom, ájulás érzet, fulladás. Az ismétlődéstől való félelem. Az orvosi vizsgálat megbetegedést nem jelez. A gyermek képtelen megnyugodni, kezé alá jár, izzad. (Pánik, hiszti).

- Alvási problémák, rémálmok. Nem akar egyedül aludni. Szellemeket lát, hangokat hall. Éjjel felriad, kiabál, sír, remeg (pavor nocturna).
- Félelmek az idegenekkel való kommunikáció miatt. Nem mer segítséget kérni, másokat megszólítani. Ha számára ismeretlen vendégek jönnek, anyába kapaszkodik. Félrevonul, nem jön ki a szobájából. Idegenekkel, vagy egyes személyekkel nem beszél (szelektív mutizmus). Nem szeret társaságba menni, úgy érzi nem képes beilleszkedni, megfelelni az adott társasági elvárásoknak. Kevés barátja van családon kívül. Félelmek a megszégyenüléstől, attól, hogy hibát követ el. Nem szeret szerepelni, társaság előtt beszélni (szociális fóbia).

Néhány jó tanács a gyerekkori szorongások kezeléséhez:

- 1) Ne becsülje le a gyermek félelmeit. Kerüljük az olyan mondatokat: „Ne butáskodj! Nincs is ott semmi!” Ehelyett érdemes átkeretezni a mondottakat: „Megérttem a félelmed. Anya nézd csak milyen nyugodt! Biztonságban vagy velünk!”
- 2) Beszélni a félelmekről. Ha kimondjuk a félelmeket, azok máris enyhülnek. Tanítsa meg gyermekének, megfogalmazni a félelmeit. Erre a legjobb példa, ha ön mer beszélni az érzéseiről. Anélkül persze, hogy a gyermekét megterhelné a saját problémáival, félelmeivel. Megpróbálhatjuk lerajzoltatni a félelmetes szellemeket, szörnyeket, mumusokat, majd közösen semmisítsük meg őket.
- 3) Beskálázni a félelmet. A gyermek képzeljen el egy skálát, melynek a 0 pontja a félelem hiánya, a 10-es a maximum félelem. A számolni nem tudó gyermekeknél a karjuk összecusakásával, kitárásával is el lehet érni ugyanezt. A gyerek ilyenkor rájöhet, hogy nem is olyan nagy az a félelem, mint amennyire képzelte. A tárgyiasított félelem pedig könnyebben legyőzhető.
- 4) Reális elvárások a gyermek felé. Mindig az életkornak megfelelő elvárásokat támasszunk a gyerek felé. Fontos a gyakori dicséret, az önbizalom erősítése, mégpedig az apák részéről. Ha új dolgot tanul, nem szükséges a tökéletességre törekedni. Lehet együtt gyakorolni. Sokszor a befektetett energiát, szorgalmat kell dicsérni, nem feltétlenül az eredményt.
- 5) Az új dolgok kipróbálása. Fokozatosság, erőltetés nélkül. Ha a gyermek izgul, akkor olyan helyet válasszunk, ahol kevés a gyermek, és nyugodtan ki tudja próbálni azt a tevékenységet, melyet gyakorolni szeretne. Kisebb gyermekeknél érdemes a szülőnek ilyen helyzetekben a gyermekkel tartani.
- 6) Engedje a gyermekének, hogy egyedül tegye a dolgait. A gyerek a saját tapasztalataiból tanul, abból szerez önbizalmat. Nem szabad túlféltetni, túlóvni. A kellő óvatosság nem árt, viszont amikor nem eshet komoly baja, érdemes hagyni próbálkozni. Csak akkor segítsünk, amikor szüksége van rá!!
- 7) Határok és szabályok. A gyerek biztonságérzetét növelik a szabályok, a keretek, a korlátok. Ezeket a szabályokat a szülőknek kell lefektetni. Fontos ezeket világosan a gyermek tudtára adni és szigorúan megkövetelni. Ilyen szabályok vonatkozhatnak az eszközök használatára, a közlekedésre, a higiénia vonatkozásán.

8) Fokozatosság. A félelmek legyőzésében fontos a fokozatosság és a türelem. Amelyik gyerek fél a kutyáktól, annak először csak képeken, filmekben mutassunk kutyát. Később kisebb plüss kutyust kaphat, majd a szülők jelenlétében közelítsenek kisebb kutyusokhoz. A szülő mindig mutasson jó példát, és ne erőltessen semmit!

9) Pozitív visszajelzések a gyermek felé. Minden apró eredményt vegyünk észre és dicsérjünk, jutalmazunk. Megerősítésként mosolygós arcokat, matricákat adhatunk a gyerekeknek.

10) A saját félelmeink kezelése. Amitől anya, vagy apa fél, attól a gyerek is félni fog. Ilyenkor a szülők jelenlétében sem érzik magukat biztonságban. Fontos, hogy mindig olyan személy tanítsa a gyereket, aki nem fél. pl.: Olyan tanítsa úszni, aki nem fél a víztől.

11) Pszichoszomatikus tünetek, alvászavarok esetén, nyugtató hatású gyógyteák alkalmazása is segíthet, mint például az Orbáncfű tea, vagy a Citromfű tea.

12) Súlyosabb szorongások esetén pszichoterápiás kezelésekre lehet szükség. Szorongásos zavarok esetén hasznosak a relaxációs technikák, a meditáció és az autogén tréning is. Más esetekben, iskoláskorúak számára a kognitív viselkedésterápiás eljárások javasoltak.

13) A legsúlyosabb esetek kezelésében gyerekpszichiáter igénybevétele válhat szükségessé. A szorongások gyógyszeres kezelésében szorongásoldók és antidepresszánsok alkalmazása a leghatékonyabb. (Vecsei Tünde gyermek-klinikai szakpszichológus)

Felhasznált irodalom: Takács Péter: Félelem szorongás leküzdése gyermekeknél Patika Magazin.hu: Szorongó gyerekek; Vetró Ágnes (2008): Gyermek- és ifjúságpszichiátria

Az imaapostolság

Az imaapostolság egy lelkiségi áramlat, nem pedig valami többletmozgalom. Lassan már 160 éve szolgálja az apostolkodó imádkozást. Arra hívja meg a keresztényeket, hogy imájukkal apostolkodjanak, a világra nyitott szemmel imádkozzanak, minden egyes napjukat felajánlva Istennek, Krisztussal együtt, a világ üdvösségeért (amelyet a havi szándékok konkrétan elénk állítanak), kapcsolatban az Eucharisziával, amely (a II. vatikáni zsinat szerint) „minden evangelizálás formája és megkoronázása”.

Az Imaapostolság szeptemberi szándékai

Általános: (A csend értéke) Hogy korunk emberei, akiket gyakran eláraszt a zaj, fedezzék fel újra a csend értékét, és tudjanak hallgatni Isten és a testvérek szavára.

Missziós: (Üldözött keresztények) Hogy azok a keresztények, akik a világ számos vidékén üldözést szenvednek, tanúságtételükkel lehessenek Krisztus szeretetének prófétái.

Az Imaapostolság októberi szándékai

Általános: (Kétségbeesett emberek) Hogy mindazok, akik az élet súlyától összezúzva érzik magukat, olyannyira, hogy a befejezését óhajtják, tudják észrevenni Isten szeretetének közelségét.

Missziós: (Missziós világnap) Hogy a missziós világnap ünneplése valamennyi keresztényt ébressze annak tudatára, hogy ők Isten Szavának nem csupán befogadói, hanem hirdetői is.

VEZETŐNK AZ IMÁDSÁGBAN

Ferenc pápa nagyon egyszerű vezetőt ajánl nekünk az imádságban! Mondjunk egy imát minden ujjunkra!

1. A hüvelykujjad van hozzád legközelebb. Ezért imádat azokért kezdjed, akik legközelebb vannak hozzád. Azok a személyek ezek, akiket a legkönnyebb megjegyezni. Szeretteinkért imádkozni „édes kötelesség”.

2. Következő ujjad a mutatóujj. Imádkozz azokért, akik utat mutatnak, tanítanak és gyógyítanak. Ide tartoznak tanáraid, mestereid, orvosaid, papjaid és szerzeteseid. Nekik támogatásra és bölcsességre van szükségük, hogy másoknak utat tudjanak mutatni. Legyenek mindig jelen imáidban.

3. Következő ujjad a középső, amely a legmagasabb. Ez vezetőinkre emlékeztet. Imádkozz országod vezetői-

ért, a vállalatvezetőkért és igazgatókért. Ezek az emberek irányítják hazád sorsát és alakítják a közgondolkodást. Szükségük van Isten vezetésére.

4. A negyedik ujjad a gyűrűsujj. Bár sokan nem tudják, de ez a leggyengébb ujjunk, bármelyik zongoratanár megmondja neked. A leggyengébbekre emlékeztet, akiknek sok bajuk van, akiket levert a betegség. Szükségük van imáidra éjjel és nappal. Soha nem tudsz eleget imádkozni értük. Gyűrűsujjad hív, hogy imádkozz a házaspárokért is.

5. Utoljára marad a kisujjad, legkisebb az összes ujj közül, így kell látnunk magunkat Isten és ember előtt. Azt mondja a Biblia: „az utolsókból lesznek az elsők”. Kisujjad arra emlékeztessen, hogy imádkozz magadért. Miután imádkoztál az előző négy csoportért, akkor már megfelelő perspektívából látod saját szükségleteidet és jobban tudsz imádkozni a tieidért.

KÖNYVAJÁNLÓ EGY PSZICHOLÓGUS TOLLÁBÓL

Szabó Magda: Az ajtó (Bp. 2007./ első kiadás 1987.)

Minden kapcsolatunknak helye van az életünkben. Idővel jöhetünk rá, hogy mit veszítettünk volna, ha nincs a másik. Bennünk a mozaikcserepek általában csak évek múltán tudnak a helyükre kerülni. Sokat köszönhetünk egymásnak, még akkor is, ha a másik „csupán” a bejárónőnk. Szerencsés Emerenc és az író nő kapcsolatát bemutató önéletrajzi regény számomra egyszerre őszinte vallomás, és egy adósság törlesztése. Szabó Magda nem kertel, nem magyarázkodik. Felvállalja önmagát, és enged a jóvátétel belső követelésének. - Ha valaki még nem olvasott az írónőtől, szívesen ajánlanám, hogy kezdjen ezzel. Számomra a mű letehetetlen volt, és zsigeri szinten „átjöttek” a szereplők érzései.



MIÉRT OLYAN NÉPSZERŰ MOSTANÁBAN AZ AVOKÁDÓ?

10 ok, hogy miért fogyasszuk rendszeresen a lúgosító avokádót.

- 1, az avokádó 18 féle aminosavat tartalmaz, melyeket a szervezet könnyebben képes hasznosítani, mint a húspanban lévő fehérjéket.
- 2, az avokádó rosttartalma rendkívül magas, ezáltal segíti az emésztést és a méreganyagok eltávolítását a belekből.
- 3, az avokádóban lévő egészséges zsírsavak növelik a HDL (jó) koleszterin és csökkentik az LDL (rossz) koleszterin szintet.
- 4, az avokádó 35%-kal több káliumot tartalmaz, mint a banán. A kálium fontos szerepet játszik a vérnyomás szabályozásában, valamint a szervezet enyhén lúgos állapotának fenntartásában.
- 5, az avokádó luteint tartalmaz, így elősegíti a szem egészségének fenntartását.
- 6, erős gyulladáscsökkentő, így fontos szerepet játszik pl. az ízületi gyulladások megelőzésében.
- 7, jelentős olajsav tartalma javítja a szív működését, véd a prosztatata és mellrákkal szemben.
- 8, a benne lévő B6 vitamin és folsav segíti a homocisztein normális szintjének fenntartását. Az emelkedett homocisztein szint növeli a szív-, és érrendszeri betegségek kockázatát.
- 9, az avokádóban található glutathione erősíti az immunrendszert, fenntartja az idegrendszer egészséges működését, emellett erős antioxidáns, így segíti a káros szabad gyökök semlegesítését.
- 10, az avokádó lúgosítja a sejteket és szöveteket.

Avokádókrém paradicsommal

*1 érett avokádó
1 gerezd fokhagyma reszelve
1 db paradicsom apróra vágva
1 kis fej hagyma apróra vágva
mustár ízlés szerint
1 evőkanál olívaolaj, só, bors*

Ha az avokádó éretlen, 1 banán mellett hagyjuk 3-4 napig egy barna papírzacskóban, így beérik. Ha érett, kettévágjuk, kikaparjuk a húsát, villával összenyomkodjuk, hozzáadjuk a többi hozzávalót, azonnal fogyasztjuk pirítóssal vagy friss kenyérrel.

Gyümölcsös avokádókrém

*1 avokádó, 2 banán, 6 kivi
méz, ízlés szerint*

A hozzávalókat megtisztítjuk, felkockázzuk, és turmixgépben ízlés szerint édesítve krémesre keverjük.



Az avokádókrém az egyik leggyorsabb, legegyszerűbb és legfinomabb előétel vagy vendégváró.

Szentmise szándékok október hónapban

1. +Turai Mihály, neje +Brancs Teréz és +Károly fiuk
2. A Turai és Brancs +szülők
3. +Rozmüller Mihály, neje +Turai Teréz és unokájuk +Anna
4. +Gáspár, +Mária szülők és fiuk +Gáspár
5. +Soproni szülők, +István fiuk és összes +Hozzá tartozó
6. +Gubcsó Mária és +Nagyszülei (8.00)
- (11.00)
- Hálából 40. házassági évfordulón (18.00)
7. +Hoffmann István +Neje, +István fiuk és +Szülők
8. A Rózsafüzér társulat 4. (Molnár Istvánné) csoportjának élő Tagjai
9. A Rózsafüzér társulat 4. (Molnár Istvánné) csoportjának +Tagjai
10. A 24 órás engesztelő szentségimádást végzőkért és az imát kérőkért
11. +Kovács Mihály, neje +Gróf Anna, +Szüleik és összes +Hozzá tartozó
12. A Szűzanya tiszteletére
13. +Dián András 9. évf. (8.00)
- (11.00)
- +ifj. Burkovics Péter, +Hajósi István, neje +Brancs Mária, fiuk +István és összes +Hozzá tartozóik (18.00)
14. A Jánosi +szülők és +Fiaik
15. +Tupi Pál, +Felesége, +Gyermekeik és +Hoffmann István
16. +Szőlős János, neje +Brancs Anna és fiuk +János
17. Bagi Józsefné +Margit és összes +Hozzá tartozó
18. +Heik János, neje +Berta Julianna, +Szüleik és összes +Hozzá tartozó
19. +Lovicska István, felesége +Kundra Terézia, +László fiuk és +Nagyszülők
20. +Pup Józsefné, +Férje és összes +Hozzá tartozóik (8.00)
- (11.00)
- +Mándó Józsefné 14. évf. és +Mándó József (18.00)
21. +Kundra László, neje +Stógl Anna és összes +Hozzá tartozó
22. +Ohád János, neje +Pintér Anna és +Szüleik
23. +Gróf László és összes +Hozzá tartozóik
24. Hősökért
25. +Esztergomi János, +Neje, a Turai és az Esztergomi +szülők
26. +Horváth György és +Tupi Katalin
27. Az egyházközség októberben +Hívei (8.00)
- (11.00)
- +Gróf Gábor 10. évf. (18.00)
28. +Horváth György, +Dinók Julianna és +Gyermekeik
29.
30.
31. Hálából - születésnapon

Veni Sancte Spiritus!

Szeptember kicsit mindig az újrakezdés lehetőségével áldja meg az embert. Az első napján megszólaló iskolacsengő "könyörtelenül" véget vet a nyári vakációnak, padba "kényszerít" kis és nagy diákokat egyaránt. Hazánk, nemzetünk és kereszténységünk jövője nyüzsög ismét az iskola falai között. Fontos tehát, hogy a társadalom egésze támogassa és becsülje meg a különböző oktatási intézményeket, mert valamennyien stratégiai fontosságú feladatot végeznek.



Az oktatás soha, sehol sem "termelt profitot" (legalábbis közvetlenül), viszont hosszú távon mindig meghatározta egy társadalom, egy ország sorsát.

Kétségtelen, az iskola kiemelt felelősséget jelent pedagógusnak, szülőnek, gyermeknek, fenntartónak, politikának, kormánynak egyaránt. A feladat súlyos és közös. Lényegre törően így fogalmazható meg a kérdés: vajon mekkora becsülete van ma az iskolának, az oktató-nevelő munkának? Az egyházi iskolák tanári karaiban, dolgozóiban és nem utolsósorban tanulóiban és azok családjában él-e a krisztusi eszme? Igaz meggyőződésből, az építés/épülés szándékával vannak jelen, vagy csupán csak "jobb híján"? Ez sokkal fontosabb bármifajta anyagi természetű problémánál.

Veni Sancte Spiritus! Hogy egységben, hitben, békességben, egymás kölcsönös megbecsülésében kezdődhessen/folytatódhasson minden iskolában az oktató-nevelő munka magasztosan szép feladata... (Kovács András)

**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 18.00**

Hétköznapi: **6.15**

Kivéve csütörtök: **18.00**

Szilasligeti kápolnában:

Vasárnap: **11.00**