

L É P C S Ó K



XV. évfolyam 5. 6. szám

2015. május 3.

A kerepesi római katolikus egyházközség lapja



**A tartalomból: A tanítványság alapja a hitem
Kistestvér érkezik
Az utolsó út
Az elveszett vasárnap
Az Egyház fő „alamizsnásmestere”
A gyógyító nevetés**

Szentmise szándékok május hónapban

1. A "Fájdalmas anya" rózsafüzér csoport (Toldi Ferencné) +tagjai
2. +Orosz Erzsébet és +Lakatos Mihály
3. +Burik Béla 4. évf., +Szeder Jánosné 3. évf., +családtagok +Szeder János,
+Kriger István, +Borbély Pál és összes +Hozzá tartozó (8.00)
..... (11.00)
+Hornyai József (19.00)
4. +Kundra Tivadar, +Fia és összes +Hozzá tartozó
5. +Fatter János, +László öccse, és +Szüleik
6. A Stógl család, a Huszka család és a Sárvári család +tagjai
7. Hálából, égi Édesanyának a kapott kegyelmekért
8. +Madarász Jánosné, +Férje és összes +Hozzá tartozó
9. +Hajtó Mária 1. évf. és +Kovács István
10. A Sárvári család +tagjai, +Szülők és +Gyermekeik (8.00)
..... (11.00)
+Hajósi Károly (19.00)
11. A "Szent Anna" rózsafüzér csoport (Heik Istvánné) élő tagjai
12. A "Szent Anna" rózsafüzér csoport (Heik Istvánné) +tagjai
13. +ifj. Balcsók János, +Szülei és +Nagyszülei
14. +Dián András
15. A 24 órás engesztelő szentségimádást végzőkért és az imát kérőkért
16. +Szilágyi Lőrinc plébános 1. évf.
17. A Györffy és a Berkics család élő és +tagjai (8.00)
..... (11.00)
+Molnár István és +Szülei (19.00)
18. Hálából – élő Lobmayer Imre és felesége Margit
19. +Oravetcz Mihály, +Neje, és menyük +Máthé Tünde
20. +Dr. Tihanyi József és +Szülei
21. A "Nagyhatalmú Szűz" rózsafüzér csoport (Tatár Béláné) élő tagjai
22. A "Nagyhatalmú Szűz" rózsafüzér csoport (Tatár Béláné) +tagjai
23. Szabóné +Iványi Judit, édesapja +Iványi Imre és +Nagyszülők
24. +Vágó János, neje +Rusznay Julianna és összes +Hozzá tartozó (8.00)
..... (11.00)
+Szalai János 34. évf. és +Szülők (19.00)
25. +Ellenpacher Mihály, +Szülei és összes +Hozzá tartozó (8.00)
Hálából a Szűzanya közbenjárásáért, - házassági évfordulón (19.00)
26. +Mikó István, a Mikó és Benkó +Szülők és +Hozzá tartozók
27. Hálából születésnapon
28. A Szűzanya tiszteletére
29. +Hajósi József, +Neje, +Károly fiuk és összes +Hozzá tartozó
30. +Nyárádi János 2. évf.
31. Az egyházközség májusban +Hívei (8.00)
..... (11.00)
..... (19.00)



Gondolatébresztő...

A tanítványság alapja a hitem

Hívó emberként hétről hétre eljövünk Jézushoz, hogy hallgassuk szavát, táplálkozzunk testével, és a közösségben megerősödjünk. Talán bele is szürkülünk a mindennapok egyformaságába. Ezért fontos keresni azokat a jeleket, amelyeket Isten ma elénk tár. Jézus tanítása ma is újdonságként hathat ránk.

Jézus gyógyít. A gyógyítás, a csoda, jel az ember számára. Milyen jelek vannak az életemben? Mert vannak, csak rá kell csodálkozni. Mai racionalista környezetünkben, gondolkodásunkban ezeknek a jeleknek nehezen jut hely. (...) Az is nehézség, hogy ma nem könnyű csendet teremteni magamban és magam körül. Viszont rácsodálkozni dolgokra, Isten műveire, csak csendben lehet.

Itt vagyunk a Szentmisén hétről hétre, esetleg hétköznapiakon is. Hiszek-e a Szentmise erejében? Nem könnyű, mert nem feltétlenül ebben a világban látom meg hatását. Mégis, ha meg tudom erősíteni magamban a Szentmise végtelen erejét és értékét, akkor törekedni tudok rá, hogy gyakran legyen részem benne, gyakran ajánlhassam fel magamért vagy másért a Szentmisét. *(Fülöp Ákos atya)*

Ha próbára teszel

Ha próbára teszed hitemet, és utamat sűrű ködbe futtatod, mely kioltja a tájékozódást, add meg, ha lábam reszket is, hogy tekintetem nyugodt és tiszta legyen, élő tanúsága annak, hogy Te velem vagy, és békében élek.

Ha próbára teszed hűségemet, és megengeded, hogy levegőm is kevesebb legyen, és az az érzésem, mintha a föld kicsúszna lábam alól, akkor is add meg, hogy tekintetem azt hirdesse: senkinek sincs oly hatalma, mely elszakíthatna tőled akiben élünk, mozgunk és vagyunk. Ha eltűröd, hogy a gyűlölet bekerítsen, és tőrbe csaljanak ellenségeim, és szándékomat meghamisítsák és megcsúfolják, akkor is engedd, hogy Fiad tekintete derűt és szeretetet sugározzon szemeimen át. Ámen.

(Helder Camara érsek)

Május, a Szűzanya hónapja

Isten Szent Anyjáról

Hiszünk, hogy a boldogságos, mindenkor szűz Mária a megtestesült Igének, Istenünknek és Üdvözítőnknek, Jézus Krisztusnak édesanyja. Fiának érdemeire való tekintettel kiválóbb módon részesült a megváltásban, mentes volt az áteredő bűn minden foltjától, és messze minden más teremtmény fölött részesült a kegyelemben.

A boldogságos, szeplőtelen, szűz Máriát – akit szoros és felbonthatatlan kötelék kapcsol a megtestesülés és megváltás misztériumához – földi életének befejezése után Isten testével és lelkével fölvette a mennyei dicsőségbe. A halálból feltámadott Fiához hasonlóan előre jelzi az igazak eljövendő boldogságát.

Hisszük, hogy Isten szentséges Anyja, az új Éva, anyja az Egyháznak is: anyai gondoskodással törődik Krisztus Testének tagjaival, közreműködik abban, hogy a megváltott emberek elnyerjék és növeljék lelkükben az isteni életet.



A Szentlélek Krisztus testébe kapcsol bele

„A test ugyan egy, de sok tagja van. A testnek ez a sok tagja mégis egy test. Így Krisztus is. Mi ugyanis mindnyájan egy Lélekben egy testté letünk a keresztség által.” - 1Kor 12,12-13

Amikor pünkösdkor a Szentlélek kiáradt az apostolokra és hívőkre, azok nem maradtak Jézus magányos, Lélekkel teli követői. A Szentlélek működésének első eredménye egy közösség alakulása volt. Mindnyájan fivérek és nővérek lettek Isten családjában. Mindegyikük különböző lelki adományokkal rendelkezett, de közösen a továbbélő Krisztust alkották, az Ő teste voltak. Csak Krisztus testének tagjaként maradhatsz hűséges, növekedhetsz és hozhatsz gyümölcsöt.

Szent Pál a római levélben részletesen leírja, hogyan kell kinéznie a közösség életének: egység, ugyanakkor a kegyelmek és feladatok sokfélesége. Egyedül csak a Szentlélek tudja kinyilvánítani az imában, hogy az egyes embernek mit kell végeznie.

Róm 12,1-21: *„Testvérek, ... ne szabjátok magatokat e világhoz, hanem alakuljatok át gondolkodástok megújulásával, hogy fölismerjétek mi az Isten akarata, mi a helyes, mi kedves neki, és mi a tökéletes. A nekem adott kegyelemnél fogva azt mondom mindegyiteknek: Senki ne becsülje magát a kelletténél többre, hanem gondolkodják magáról mindenki józanul az Istentől neki juttatott hit mértéke szerint.”*



ANYÁK NAPJA

Május első vasárnapja, az anyákról való megemlékezés hagyományos alkalmá. Megünneplésének gondolatát az amerikai Ann M. Jarvis vetette fel 1907-ben, az USA-ban. 1914-ben törvényesen is bevezették az anyák napját. Európában az I. világháború után terjedt el.

Devecsery László: Anyák napján, Édesanyám...

Édesanyám, harmat voltam:
selyem rétre le is hulltam.
Virágokat nevelgettem,
hogy azután néked szedjem.
Harmat cseppje, eső szála,
könnyű fényt vont a szirmára.

Anyák napján, édesanyám:
ölelésed az én tanyám.
Az én tanyám: menedékem,
hozzád vezet boldog léptem.
Örömkönnék szemedben...
Én ezért most, mondd, mit tettem?

Bokrétámat megkötöttem:
hímes csokor nőtt kezemben.
Virágos most a mi házunk,
anyák napján meg kell állnunk!
Meg kell állnunk, megpihennünk,
édesanyánk ünnepelnünk.

Könnyeidet nem hagyom:
gyorsan szellé változom!
Langyos szélből, arany ágból:
törülköző napsugárból:
Felszárítom könnyeidet,
arcodon csak mosoly lehet!

Mindig, mint a mai napon:
vígság legyen asztalodon!
Zenét hozok tenyeremben,
patak csobog énekemben.
Legszebb éjjel leszek álmod,
ahogy titokban kívánod:
künn a mezőn csikó szalad,
a patakban az aranyhalak.

Ladányi Mihály: Az este harangszavában

Nagyanyó, szelíd, drága öregasszony,
ki hosszú szoknyád összefogva ballagsz
a csatakos mennybolt szürke sarában,
unokád küldi utánad a sóhajt.

Otthonunk harcos öre, hogy elmentél,
már széthullott a jó családi fészek.
Ki sem süt már nekem apró cipócskát,
ki sem ijeszt már engem a manókkal.

A kávéházban néhány öregasszony,
tollakkal és csipkéekkel cicomázva...
Hottentota jelmezük nem idézi
bازsalikom-szagú fekete szoknyád.

De lásd, szemem máig sem feledett el.
Hajlott háttal indulsz ma is az este
harangszavában, hogy a csillagok közt
megvesd az Isten ágyát.



Kistestvér érkezik

Vizsgáljuk meg azt a helyzetet, amikor a gyerek számára kiderül, hogy világát meg kell osztania másokkal - azaz, amikor testvére születik.

A testvérféltékenységre panaszkodó anyukáknak szokták felvázolni a következő helyzetet: Képzeljük el, hogy egy asszony meghitt, szerető kapcsolatban él férjével, egyetlenek egymás számára. Egy nap azonban a férj hazahoz egy másik asszonyt, és - bár biztosítja az elsőt arról, mennyire szereti - állandóan a másikkal foglalkozik. Időnként Ő is, az ismerősök is kedvesen megkérdezik, ugye, mennyire örül, hogy más is jött a házhoz.

A gyerek, akinek kistestvére születik, lényegében hasonló helyzetben van. Felborul eddigi világa, megrendül a családban betöltött pozíciója. Elvették tőle a kizárólagos helyét, a szülei idejének, figyelmének nagy részét, mindeközben pedig különböző bácsik és nénik folyton azt kérdezzetik, hogy örül-e a kistestvérenek, és hamarosan megtanulja, mire számíthat, ha őszintén megmondja, hogy nem örül.

Tudomásul kell vennünk, hogy a testvérféltékenység teljesen természetes dolog, magát az érzést nem lehet és nem is szabad tiltani, rosszálni. Amit szabályozni kell, az a megnyilvánulása. (Nyilván megengedhetetlen, hogy a nagyobb gyerek legurítsa az ágyról pár hetes kistestvérét.)

Minél inkább elvárjuk a nagyobbtól, hogy elfojtsa a kicsivel kapcsolatos negatív érzéseit, annál inkább számíthatunk más, megmagyarázhatatlan problémákra a viselkedésében. Sok gyerek ugyan látszólag kedves a babával, de szüleivel szemben agresszívvá válik, vagy fejlődésében komolyan visszaesik. Bizonyos fokú visszaesésre, az újszülött viselkedésének utánzására amúgy is számítani lehet. Nagyon sok gyerek visszalép ilyenkor a szobatisztaság terén, vagy a beszéde, viselkedése lesz ideiglenesen újra "kisbabás", ez-



zel - általában nem is tudatosan - ki akarják kény-szeríteni azt a törődést a maguk számára, ami a kisbabának is jár. Fogadjuk el, hogy ezek természetes jelenségek, ugyanakkor legyünk segítségére a nagyobbik gyereknek a következőképpen!

Beszéljünk neki már előre (de nem kell túl korán) a kistestvér érkezéséről! Érdemes őszintének lenni, elmondani, hogy a baba semmit nem tud magától csinálni, sokat fog eleinte sírni és gyakran akar majd szopizni, rengeteget kell vele törődni. Közben biztosítsuk a gyereket arról, hogy őt ugyanúgy szeretjük majd. Az nem szokott túl hatékony lenni, ha azt ecseteljük, milyen jól játszhatnak később együtt - egy kisgyerek számára 2-3 év beláthatatlanul nagy idő.

Fontos, hogy segítsünk neki, hogy csalódását, haragját fel tudja dolgozni. Engedjük meg, hogy beszéljen negatív érzéseiről, és elutasítás helyett viselkedjünk megértően. Nézzünk egy rossz, majd egy jó példát!

Tamás (3 éves), dacosan: - Nem kell nekünk a Kati! Vigyük inkább vissza a kórházba!

Anya, felháborodva: - Nahát, hogy mondhatasz ilyet? A kistestvért szeretni kell!

Tamás nem könnyebbült meg, sőt, még erősebb elutasítottságot él meg a kistestvér ellenében.

Lejátszódhat ez a jelenet másképp is, amikor az anya így felel fia kirohanására: - Úgy látom, dühös vagy Katira. Rossz neked, hogy mostanában nem tudok annyit játszani veled, mint régen. A gyerek ilyenkor úgy érzi, megértik (és szeretik) őt, felszabadul arra, hogy kimondja, ami a szívét nyomja, és ezzel a negatív érzések egy része már el is párologott.

Nagyon tudatosan figyeljünk arra, hogy a nagyobbik gyerekre rendszeresen találjunk külön időt, amikor csak rá figyelünk. Éreztessük vele, mennyire fontos nekünk. Jót szokott tenni az is, ha megbízzuk a kicsivel kapcsolatos különböző teendőkkel: hozza ide a pelenkát stb.

A kistestvér érkezése semmiképpen ne essen egybe azzal, hogy a nagyot óvodába (vagy máshová) küldik. Ez számára egyértelműen azt jelenti, hogy már nem kell, a másik miatt elküldték.

Minden nehézség ellenére, nincs nagyobb ajándék, amit egy szülő a gyerekének adhat, mint a testvér! Az új helyzetet idővel feldolgozza a család minden tagja, és kezdetét veszi az egész életet meghatározó tanulási folyamat: a másokkal való együttélés elsajátítása.

(Popovicsné Palojtay Márta)

SZERZETESRENDEK

BOLDOGASSZONY LÁTOGATÁSÁRÓL NEVEZETT REND, másképp VIZITÁCIÓ

Pápai jogú női szerzetesintézmény. Szigorú klauzúras, szemlélődő rend, külső apostoli tevékenység nélkül.

Szalézi Szent Ferenc és *Chantal Szent Franciska* alapította 1610-ben Annecy-ben (Franciaország). A rendhez tartozott Alacoque Szent Margit (1647-1690), a Jézus Szíve tisztelet nagy apostola.

Magyarországon Érden nyílt meg az első kolostoruk 1928. augusztus 26-án. Isten Szolgálója, Bogner Mária Margit nővér itt, az érdi kolostorban élt, és 28 éves korában halt meg 1933. május 13-án. 1940-ben Polgárdiba költöztek, és szentélyük 1950-ig maradt fenn.

1988-ban a világon 190 kolostorban 6500 vizitációs apáca élt. Tevékenységük: kontemplatív és monasztikus rend. Kiképzésük: 6-12 hónap jelöltidő, 2 év noviciátus, 3 év ideiglenes fogadalom, örök fogadalom.

Chantal Szent Johanna Franciska 1572. január 28-án született Dijon városában (Franciaország). Férjhez ment 1592-ben De Chantal báróhoz, és hat gyermekük született (akik közül kettő korán meghalt), ám férjét korán elvesztette. Ekkor, 1601-ben visszavonult Monthelon-i kastélyukba. Szalézi Szent Ferenc lett a lelki vezetője, akivel egy lelkigyakorlaton ismerkedett meg. Az ő irányítása alatt Franciska szépen haladt a tökéletesség útján: ápolta a beteget, gondozta a szegényeket. Szalézi Szent Ferenc munkatársa lett. Együtt megalapították Annecy-ben, majd ő vezette a vizitációs nővérek szerzetesrendjét. Nagy szerepe volt Ferenc halála után annak szentté avatására történő előkészítésében. Ebben az időben Páli Szent Vince lett lelkiatyja.

Rendjük gyorsan terjedt, a gyakorlatban mutatta meg, hogy a szeretet, a gondoskodása és nevelés szaléziánus szelleme hatékonyan munkálkodik. Halálakor már 87 házuk volt. Rendjének fáradhatatlan szervezője volt, sokat utazott, tüdőgyulladásban hunyt el 1641. december 13-án a moulinsi rendházukban.

Annecy-ben, Szalézi Szent Ferenc közelében nyugszik koporsóikat az oltár köti össze, tabernákulummal és Jézus szentséges szívének szobrával. 1751-ben boldoggá, 1767-ben szentté avatták. Példája: *segíts ahol tudsz, és segítsd a segítőket!*

MARISTÁK, MÁRIA ISKOLATESTVÉREK, F.M.S.

(Fréres Maristes, Institutum Fratrum Maristarum a Scholis) Pápai jogú laikus férfi szerzetes intézmény. Tanítók-nevelők, hitoktatók, lelkipásztorok

Marcelin Champagnat (1789-1840) pap alapította 1817-ben, Lionban ezt a kongregációt. Egyszerű fogadalmas testvérek, hivatásos iskolai oktatást végeznek. A tagok és tanítványaik a Boldogságos Szűz különleges pártfogását kérik.

A gyors Franciaországi terjedésük után, 1860 táján külföldi missziókba kezdtek indulni. A kezdeti alapfokú oktatás után ma már közép és ipariskolákat is vezetnek. Magyarországra 1909-ben jöttek, nyelvtanítással egybekötött elemi iskolájuk és fiúinternátusuk volt 1948-ig.

1988-ban a világon 1037 házban 6295 marista testvér működött.

Jeremy Driscoll: Ez történik a misén (sorozat)

Isten szentségének és dicsőségének megvallása

Miután elénekeltük a „*Szent, Szent, Szent...*” himnuszt, az egész nép letérdel. Egyedül a pap marad állva, és kiterjesztett karral ismét imádkozik, közvetlenül az Atyaistenhez szólva. A nép térdel, egyedül a pap áll, és fennhangon imádkozik: mindez még tisztábban jelzi, hogy az egész test csak fején, Krisztuson keresztül intézi imádságát az Atyához. A térdelés itt az imádat gesztusa. Most már tudjuk, hogy titokzatos módon felemelkedtünk a mennybe, és közénk „*jön valaki az Úr nevében*” Krisztus jön; a kenyér és a bor testévé és vérévé változik át.

A liturgia során ekkor térdelő testtartást veszünk fel. Évszázadok gyakorlata szentesíti ezt. Más országokban szintén nagyon ősi testtartást vesznek fel, ha nem ősi: az emberek állva maradnak.

Mindkettő méltó gesztus, és kifejez egyfajta igazságot a történéssel kapcsolatosan, amire nekünk is jó lesz emlékeznünk. Míg a térdelés az imádatot fejezi ki, és emlékeztet „*az óra*” szentségére, az állva maradás arra emlékezteti a híveket, hogy tevékeny résztvevője az imádságnak, még ha a pap egyedül mondja is a szavakat. Krisztus testének tagjai a fővel együtt állnak fel és járulnak az Atya színe elé. A 4-5. századból származó homíliákban a püspökök arra tanítják híveiket, hogy azért állnak fel az imádsághoz, mert ez annak jele, hogy feltámadtunk Krisztussal, és vele imádkozunk.

Akár térdelünk, akár állunk az imádság során, nagyon fontos, hogy a hívek tudatában legyen aktív részvételének. *A részvétel nem csak akkor valósul meg, amikor itt az ideje, hogy mondjak vagy csináljak valamit.* Az imádság hallgatása és követése, az állás vagy a térdelés szintén részvétel. Részt veszünk abban, amit Krisztus végzett el érettünk. Általa jutunk az Atyához. Teljes figyelmünkre van szükség a részvételhez. Szívünket magasba kell emelni - összpontosítva, kifeszítve, kitárva. Már a nagy „*Ámen*” felé figyelünk, amelyet majd mindnyájan együtt éneklünk az imádság lezárásaként.

A római rítusban a II. Vatikáni Zsinaton jóváhagyott liturgikus reform óta négy eucharisztikus imádság közül lehet választani. (Valójában ennél több van, például a gyerekmisék vagy a kiengesztelődés misekánonja. Más országokban helyi használatra szánt eucharisztikus imádságokat hagytak jóvá.)

Mindegyik imádság a párbeszéddel, a prefációval, és az angyali imádság eléneklésével kezdődik. A pap „*megvallja*” Istent, emelkedett szavakkal szól hozzá, amelyek elismerik dicsőségét. Isten színe előtt felidézzük a teremtés csodáit, és a nagy tetteket, amelyeket üdvösségünk történetében vitt véghez értünk. „*Könyörögve kérünk tehát, jóságos Atyánk.*” Vagy: „*Valóban szent vagy, Istenünk, és méltán dicsőít téged alkotásod, az egész teremtett világ.*” Vagy: „*Magasztalunk téged, Szentséges Atyánk, mert hatalmas vagy; minden művedet bölcsességgel és szeretettel alkottad.*”

A költői nyelv kevéssel is sokat tud kifejezni, megidéző erővel bír. Egyetlen ki-

fejezés, szó vagy fogalom az üdvtörténet egész korszakait képes feleleveníteni Isten színe előtt. Ha hálával fordulunk az Atyához azért, amit értünk tett, akkor hamar eljutunk a Fiúhoz és a Lélekhez, akit ő küldött hozzánk. „*Úgy szeretted a világot, Szent-séges Atyánk, hogy amikor érkezett az idők teljessége, Üdvözítőt küldtél nekünk: egyszülött Fiadat.*” Vagy: „*mert Fiad, a mi Urunk, Jézus Krisztus által, a Szentlélek erejével éltetsz és megszentelsz mindent.*” Természetesen Isten tudja, mit tett értünk, nem tőlünk kell megtudnia. De hallani akarja tőlünk, hogy mi is tudjuk, és éppen ez az, amit mondani szeretnénk neki. Ez a hitvallás bibliai értelme. Isten előtt emlékezünk arra, amit tett.

Amikor a harmadik eucharisztikus imádság tömören és költői módon összegzi Isten világra vonatkozó tervének csúcspontját, - miszerint a világ „*napkeltétől napnyugtáig tiszta áldozatot mutasson be*” Istennek, - Malakiást visszhangozza, ahogy a legelső keresztény nemzedékek az eucharisztia próféciaját látták. „*Hiszen napkeltétől napnyugtáig nagy az én nevem a nemzetek között, és minden helyen tiszta ételáldozatot áldoznak és mutatnak be nevemnek.*” E szövegben a keresztény nép volt „*a nemzetek*”, és az eucharisztia volt a „*tiszta áldozat*” A felajánlott tiszta adományt egyenértékűnek tekinteni az áldozattal. Arra készülünk tehát, hogy felajánljuk az áldozatot. Szent Pál utal az *áldozat* szó sajátos keresztény értelmére: „*Kérlek tehát benneteket, testvérek, Isten irgalmasságára, hogy adjátok testeteket élő, szent, Istennek tetsző áldozatul. Ez legyen a ti ésszerű istentiszteletetek*”. A keresztények új áldozata, - szemben a templomban bemutatott állatáldozattal, - maga a keresztények teste, amelyet Istennek ajánlanak a megszentelt életben. Ezt nevezi „*ésszerű istentiszteletnek*”, szemben az állatáldozat testi istentiszteletével. Testünk élő áldozat - a keresztények azonban nem maguktól ajánlják fel testüket, csak Krisztus felajánlása által, vele és benne tehetik meg. Ezt felismerjük: „*És hogy ezután már ne önmagunknak éljünk, hanem annak, aki értünk meghalt és feltámadt, elküldte tőled, Atyánk, a híveknek első ajándékul a Szentlelket.*” Vagy: „*Fogadd el és áldd meg ezeket az adományokat és ajándékokat*”, vagyis *a kenyeret és a bort, amit egész életünk jeleként hoztunk ide.*

Istent nem tetteink nagysága érdekli, hanem az a szeretet, amely a tetteinket irányította. (Lisieux-i Szt. Teréz)

Öt alapszabály

Mielőtt imádkozol,- higgy!

Mielőtt beszélsz,- hallgass!

Mielőtt pénzt költesz,- keress!

Mielőtt írsz,- gondolkodj!

Mielőtt feladod,- próbáld meg!



A SZENTMISE ÉNEKEI (3. rész)

Az alleluja, a traktus és a szekvencia

Három különféle liturgikus ének, három különféle tartalom, három különféle megszólalás. A szentmise szíve közepéhez haladva találkozunk velük különféle liturgikus időszakokban vagy ünnepeken: az evangélium előtt.

Dicsérjétek az Istent! Ez a jelentése a héber *alleluja* szónak, amely a kezdetek óta meghódította a keleti és a nyugati keresztény liturgikus énekhagyományt. Az eredeti szó megmaradt, a jelentése is, dallama viszont a legkülönfélébb díszes alakzatokban bontakozott és virágzott évszázadokat átívelve. Első magyar szentjeink alleluja-tételeire méltán büszkék lehetünk, nemkülönben a legősibb ünnepek kortalanul ujjongó dallamaira. Csak az elmúlt néhány évszázad folyamán hagyott alább elterjedtségük, manapság pedig sok helyen nem is tudják, hogy mit nem tudnak! Tanuljunk és énekeljünk minél gyakrabban díszes alleluja-refrént! Vasárnapról vasárnapra sokszor ugyanazt, hogy belemerüljünk ebbe a megúnhatatlan és kiapadhatatlan örömeinkbe. A díszes alleluja-dallam méltó módon készíti elő az evangéliumban megjelenő Krisztust: igényli a tömjént, az asszisztenciát és az evangélium énekelt elhangzását.

A *traktus* egyhuzamban végigénekelt zsoltár vagy zsoltárrészlet. A böjti napok sajátossága az alleluja helyett. Eredetileg szemlélődő, díszes szólóének, mely megrendítően készíti elő az evangélium megszólalását éppen az allelujás öröendezés elhagyásával. Ma is lehetőségünk van díszesebb vagy egyszerűbb traktus-éneket hallani a kántor vagy a szkóla éneklésével az ősi, megszentelt szövegeken, melyek mélyen az ünnepektől misztériumhoz kapcsolódnak, pl. nagyböjt első vasárnapján a 90. zsoltárból: „Aki a Magasságbelinek oltalmában lakozik, a Mindenható árnyékában marad. Mondja az Úrnak: Menedékem vagy és váram, Istenem, kiben bízom én. Mivel hozzám ragaszkodik, megmentem őt, fölemelem őt, mert ismeri az én nevemet. Hozzám kiált és én meghallgatom őt, a szorongatásban vele vagyok, megmentem és megdicsőítem őt. Betöltöm őt hosszú napokkal, és Üdvösségemet megmutatom néki.”

A *szekvencia* az alleluját követő, a liturgikus ünnep hittartalmát szentírási alapokon kifejtő verses ének. Legnagyobb részük kb. ezer éve keletkezett, amikor nagyon szerették őket. Ahol éneklük, ott ma is szeretik. Egyszerűbb változataik szinte népénekként csendülnek fel a hívek ajkán. Az Éneklő Egyház és a Graduale Hungaricum a kötelező tételek mellett egy szép válogatást ad: Húsvét tiszta áldozatját; Jöjj, Szentlélek Isten, jöjj; Dicsérd, Sion, Megváltódat; Ítéletnek végső napja; Küldé az Úristen; Nagy vigadva örvend; Örülj, Krisztus szent Szülője; A Szent Keresztelő; Tiszta szívvel.

Balogh P. Piusz O. Praem. gödöllői kormányzó perjel

Az utolsó út

„Taxis vagyok. Egyik éjjel megérkeztem a megadott címre és dudáltam. Néhány perc várakozás után megint megnyomtam a dudát. Ez volt aznapra az utolsó fuvarom, úgyhogy már azon voltam, hogy inkább hazaindulok. De aztán mégis kiszálltam, elsétáltam az ajtóig és becsöngettem. - Egy pillanat! – válaszolt egy törekeny, idős hang odabentről. Kisvártatva kinyílt az ajtó. Kilencvenéves-forma, aprócska asszony állt előttem. Kartonruhát viselt és kis kalapot. Úgy nézett ki, mintha egy régi, fekete-fehér filmből lépett volna ki. Mellette egy kis bőrönd pihent. Körülnéztem. A bútorokat fehér lepedőkkel terítették le. A sarokban egy kartondoboz árválkodott, mindenfélével teletömve.

- Kivinné a bőröndömet a kocsinhoz? Szeretnék néhány percre egyedül maradni. Aztán, ha Ön is úgy gondolja, visszajöhetne értem, hogy lekísérjen az autójáig. Nem vagyok valami jó erőben.

Miután beraktam a bőröndöt a csomagtartóba és visszaértem, belém karolt. Lassan, nagyon lassan odasétáltunk a taximhoz. Közben végig a kedvességemért hálálkodott.

- Semmiség – feleltem. Minden utasommal úgy bánok, ahogyan mástól is elvárnám, hogy az édesanyámmal bánjon.

- Milyen jó fiú maga! – mondta, ahogy beült a hátsó ülésre. Odaadta a címet, aztán megkérdezte: Mehetnének esetleg a belvároson keresztül?

- Nem az a legrövidebb út – vágtam rá gyorsan.

- Ó, azt egyáltalán nem bánom – mondta. - Egy hospice-házba tartok. Belenéztem a visszapillantó tükörbe. A szemeiben könnycseppek csillogtak.

- Nincs már családom. Mindenki meghalt. - Nagyon csendesen beszélt. - A doktor úr szerint nekem sincs túl sok hátra.

Csendben a műszerfalhoz nyúltam és kikapcsoltam az órát.

- Mit szeretne, merre menjünk?

A következő két órában bebarangoltuk a várost.

Megmutatta nekem azt az épületet, ahol réges-régen liftes kisasszonyként dolgozott. Aztán elmentünk abba a városrészbe, ahová új házasként a férjével költöztek. Egy picit megálltunk egy bútorraktár előtt. Azt mondta, lány korában az még bálterem volt, és a többiekkel odajártak táncolni. Néha megkért, hogy álljak meg egy-egy sarkon vagy egy épület előtt. Nem mondott semmit, csak maga elé révedt.

Ahogy a hajnal első sugarai megjelentek a horizonton, azt mondta:

- Most már mehetünk. Elfáradtam.

Szótlanul haladtunk a megadott címig. Két alkalmazott jelent meg, ahogy megérkeztünk az ajtó elé. Profi udvariassággal segítették. Kinyitottam a

csomagtartót, és elvittem a bőröndöt az ajtóig. Az utasomat már beültették egy kerekesszékebe.

- Mennyivel tartozom? – kérdezte és benyúlt a retiküljébe a pénztárcájáért.

- Semmivel – feleltem.

- Magának is meg kell élnie valamiből – mondta.

- Vannak más utasaim is – szereltem le.

Aztán, egy hirtelen ötlettől vezérelve lehajoltam és megöleltem. Meglepő erővel szorított magához.

- Nagy örömet okozott egy kis öregasszonynak – mondta végül.

- Köszönöm.

Megszorítottam mindkét kezét és visszasétáltam a kocsihoz. Hallottam, ahogy mögöttem becsukódik a ház ajtaja.

Egy életre zárták rá az ajtót. Aznap csak vezettem, céltalanul. Nem vittem utasokat. Nem volt kedvem beszélgetni. Egyre csak az járt az eszemben, mi lett volna, ha az asszony egy dühös sofőrt fog ki? Vagy valakit, aki türelmetlen? Vagy mi lett volna, ha én magam vagyok türelmetlen és elhajtok kopogás nélkül? Lassan megértettem, hogy egész életemben nem tettem még fontosabb dolgot, mint előző éjszaka.

Egész életünkben a nagy dolgokra várunk.

És a nagy dolgok néha meglepő álruhában érkeznek: úgy vannak csomagolva, hogy aki nem figyel, az észre sem veszi, mennyire fontos lehetőséget mulasztott el...”

Te felemelsz engem

*Ha csüggedő és gondterhelt a lelkem,
ha szívemet a próbák terhelik,
lenyugszom én és csendben várlak Téged,
míg érkezel, s Te mellém ülsz le itt.*

*Te felemelsz, hogy lábam sziklán álljon.
Te felemelsz, s én vízen járhatok.
Karjaidban van a biztonságom.
Te felemelsz, s én immár más vagyok.*

*Az életet az élni vágyás hajtja.
Ha fáradt lesz, úgy mellé ver a szív.
De hogyha jössz és lényem megcsodálhat,
A fenséged a végtelenbe hív.*



GYÖKÖSSY ENDRE: RECEPT

Igehirdetésének egyik mondata hozott ide.

- Örülök, hogy eljött, foglaljon helyet, s mondja el, mi volt az a mondat.
- A félretett, az összegyűjtött harag felgyülemlik, és – azt hiszem, így hangsúlyozta – gyűlölet lesz belőle, s azt öli, aki gyűlöl, lassan, de biztosan. – Ugye Pál apostolt idézte: a nap le ne menjen a ti haragotokon!?
- Erről is szó volt, de gondolom, mást is szeretne még mondani.
- Igen. Kérdezni szeretnék. Kétszer elvált asszony vagyok. Mindkét házasságom anyám nehéz természete miatt bomlott fel, akivel együtt kellett laknunk. Nem volt más megoldás. Anyám pedig képtelen volt elvágni a lelki köldökzsinórt, szinte pórázon tartott vele, mint kisgyermek koromban. Azt pedig egyik veje sem tudta elviselni, hogy elsősorban anyám „kislánya” legyek a házasságban és ne feleség. Merem állítani: mindketten anyám elől menekültek el. Már évek óta egyedül élünk, anyám és én. Egy fedél alatt, de némán és acsarkodva, keserűen, robbanékony légkörben. Hónapokkal ezelőtt rémülten döbbsentem rá – rettenetes kimondani is –, hogy gyűlölöm az anyámat kétszer tönkretett életem miatt. De ez a gyűlölet valóban engem öl. Míg házasságban éltem, jóformán sose voltam beteg. Most kétségbeejtően rossz alvó vagyok, s szüntelenül fáj valamim. Szédülök, a vérnyomásom ugrál, szorongásaim vannak. Megromlott az egészségem, és egyre fogyok. Már orvoshoz sem megyek, mert minden leletem negatív, csak éppen én vagyok pozitív, beteg. Érzem, hogy ha nem történik valami: a magam gyűlölete öl meg. Mondja: mit tegyek?
- Mit tett eddig? – Imádkoztam azért, hogy ne gyűlöljem az anyámat.
- Mióta imádkozik ezért? – Amióta tudom, hogy gyűlölöm.
- Csak azért imádkozott, hogy ne gyűlölje?
- Nem, olykor, ha tudtam, azért is, hogy szeretni tudjam.
- Engedjen meg egy kérdést. Hogyan várta ennek a kérdésnek a teljesítését? Tulajdonképpen mit várt? – Hát, hogy szeretni tudjam.
- Tehát valami érzésre várt. Ne haragudják, ha így mondom: valami jóleső, meleg bizsergésre várt a szíve körül ugye? És az elmaradt. Így van?
- Valahogy így. De már nem is imádkozom. Csalódtam az imában.
- Szeretnék valami mást is ajánlani.
- Azért jöttem.
- Érzésekre várt, de nem tett semmit. Arra várt, hogy Isten tegyen az életével valamit. Így van? – Igen, körülbelül így.
- Pedig Isten mindent megtett értünk a Krisztusban... – A kereszten?
- Ott, és ezért nekünk is mindent meg kell tennünk, ami tőlünk telik, hálából. Édesanyjáért kellene valamit megtennie még. Mert legtöbbször az érzésekből lesznek a cselekedetek, de olykor az elkezdett cselekedetekhez csatlakoznak az érzések. Vagy váltanak ki érzéseket.
- De mit tegyek?
- Céltudatosan, rendszeresen és naponként tegyen jót édesanyjával és eközben imádkozzék érte, ha még tud.

- De mondtam, hogy gyűlölöm.
- Meg akar gyógyulni?
- Igen.
- Akkor cselekedjék, és ne keressen kibúvót. Egyébként Jézus is mondott egyet s mást, még az ellenség szeretetéről is.
- Mit tegyek hát?
- Ha most orvos lennék és receptet írnék, biztos gyógyszert a gyűlölet és egyéb betegségei ellen, kiváltanám?
- Kiváltanám.
- Bevenné?
- Bevenném.
- Akkor ott van papír, meg toll, diktálnék egy receptet. Írja?
- Írom.

Ime a RECEPT:

Tessék: hétfőn reggel mosolyogva köszöntöm őt és megkérdezem, hogy aludt.

Kedden: kitakarítom az ő szobáját is.

Szerdán: két szelet süteményt hozok neki. – Írja csak, írja.

Csütörtökön: elhívom sétálni, hazafelé pedig kérdezgetek és hagyom őt – csak őt – beszélni. Pénteken: megkérem, hogy zongorázza el azt a dalt, amit gyermekkoromban szokott.

– Már évek óta nem zongorázik.

– De kérnie szabad.

Szombaton: megkérem, hogy segítsen jó túrós gombócot főzni, mert azt ő jobban tudja. Vasárnap: bemegyek a szobájába, amikor lefeküdt, betakargatom és megcsókolom.

Pont. Ismeri ezt a zenei kifejezést? Da capo al fine? Elejétől végig. Nos, a következő héten ugyanígy vagy hasonlóan: da capo al fine s egy hét múlva felkeres és megbeszéljük a többit.

– A csókot is kell?

– Igen.

– Jaj!

– Miért, jaj?

– Mert évek óta nem csókoltam meg.

– Vállalja ezt a hetet így?

– Megkísérlem.

– Isten segítse. Várom.

Nem jött. Hetekig nem jött.

De egy hétfőn, kora reggel telefonált.

Sírva: – Mikor tegnap ismét betakartam, az én hideg és kőkemény anyám felült az ágyban, és magához ölelte a fejem, és éreztem, hogy könnyes a szeme és azt mondta:

– De jó vagy mostanában hozzám. – Akkor, évek óta először, éreztem, hogy szeretem az anyámat.

Aztán hozzátette: – Adja másnak is oda ezt a receptet! Tessék.

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

Gyermek hálaadása - Gyermeknapon

Mennyei Atyám, köszönöm neked, hogy Szüleimen keresztül számtalan jótéteményben részesítettél. Fizess meg nekik a sok jóért, amit velem az első naptól kezdve tetted; és segíts, hogy hálás lehessenek irántuk. Áldd meg munkájukat és fáradozásukat, tartsd meg őket jó egészségben, vigasztald őket a megpróbáltatások idején. Engedd, hogy gazdagodjanak a jóban és őrizd meg őket minden rossztól. Áldd meg testvéreimet is és minden rokonomat. Ne engedd, hogy családjunk egy tagja is elveszék örökre, hanem egyesíts mindannyiunkat újra örök atyai házában. Ámen.

Az iskolaév befejezése utáni ima

*Urunk, Jézus Krisztus,
Te vagy az Út, amelyen járnunk kell,
az Igazság, amelyet keresve keresünk,
az Élet, amely egyetlen boldogságunk.
Hálát adunk mindenért,
amit ez évben kaptunk tőled.
Áldd meg egyházunkat, hazánkat,
szüleinket és tanárainkat!
Segíts továbbra is,
hogy úgy szeressük egymást és minden embert,
ahogy a Te tanítványaidhoz illik!
Add, hogy eredményeink és kudarcaink
egyformán hozzád vezessenek,
Te pedig vezess minket Atyádhoz,
akit Veled és Általad dicsérünk
most és mindörökké! Ámen.*



AZ ELVESZETT VASÁRNAP

Az egyik vidéki újságban ezt a különös hirdetést tette közzé valaki: „**Elvesztettem a vasárnapomat, minden útbaigazításért, mely segít megtalálni, jutalmat fizetek.**”
dr. Majer

Dr. Majer egy régi, de előkelő házban lakott a város szélén. Orvos volt, de már jól megérdemelt nyugdíját élvezte. A következő napokban annyi látogatója jött az orvosnak, hogy az öreg házvezetőnő nem győzött ajtót nyitni. Ennyi vendég még sohasem fordult meg a doktor házában.

Először a rendőrfőnök érkezett és jegyzőkönyvet akart felvenni az elveszett dolgokról, az eltűnés körülményeiről. De az orvos így válaszolt:

– Mióta elvesztettem a vasárnapot, azt sem tudom már, hogy milyen volt. Gyermekkoromban még megvolt. Édesanyám gondoskodott róla, hogy el ne veszítsem. Min-

dössze 16 éves voltam, mikor ő meghalt. Talán minden ezzel van összefüggésben. Nemsokára megérkezett a vendéglős.

– Mivel a vasárnap igen jelentős mértékben attól függ, hogy mit eszik az ember, legyen szabad följánlani szolgálataimat. Az orvosnak azonban nem volt hiánya enni-valóban. Házvezetőnője igen jól főzött.

Hétfőn reggel eljött egy bútorgyáros és lelkesen beszélt a legújabb, kényelmes ágyak-ról, amelyben oly jól lehet vasárnap pihenni. Ezáltal minden hétköznapi szinte vasár-nappá változhat. Az orvos azonban neki is udvariasan nemet mondott. Ő nem szeret lustálkodni és nincs semmi baja az alvással. Egyébként is a vasárnap még nem lesz vasárnap azáltal, hogy jól alszik az ember.

Hamarosan jelentkezett egy ruhaüzlet vezetője. Mivel a szép ruha megváltoztatja az embert, azt gondolom, hogy a vasárnap attól is függ, hogy milyen ruhába öltözkö-dünk. Az orvos őt is leintette. Van elég ruhám, életem végéig el vagyok látva. Egy utazótársaság ügynöke különféle utazásokat ajánlott az orvosnak. A természet szép-sége, ünnepi hangulata bizonyára segít megtalálni az elveszett vasárnapot.

Így jöttek szinte körmenetben mindazok, akik hajlandók voltak, persze jó pénzért, megkeresni az elveszett vasárnapot. Ajánlásukra azonban az orvos nemmel válaszolt. Késő este, egy idős pap, aki sokáig működött a misszióban, kereste fel a doktort.

– Igen megkapott az újságban megjelent hirdetése – mondotta a lelkipásztor. Messze Afrikában én is igen sokat gondolkoztam ezen a problémán. Az orvos elbeszélte a papnak, kik keresték fel a nap folyamán

– Én hosszú évekig éltem a négerek között, akik csak két ünnepet ismertek: egy tava-szi és egy aratási ünnepet a nagy Szellem tiszteletére – válaszolta a misszionárius atya. Ennek ellenére ezek a feketék tisztában voltak az ünnep, a vasárnap lényegével, jobban, mint mi keresztények.

Tőlük hallottam ezt az érdekes történetet is. Ha megengedi doktor úr, talán elme-sélem. Az állatok megirigyelték egyszer, hogy az embereknek ünnepnapjuk is van. Összegyűltek tehát és arról vitatkoztak, hogy mi is az az ünnep? Mi tesz egy napot ünneppé? Az egyik azt mondotta: a sok evés. A másik: a szép ruha. A harmadik: a pi-henés. Mindezt ok is megkapták a nagy Szellemtől és még sincs ünnepük.

– Ezt szóról szóra én is átéltem a mai napon, szólt közbe a doktor. Hasonló ajánlatok-kal jöttek hozzám is az emberek.

– Igen, igen, válaszolta a pap, de engedje meg, hogy befejezzem a tanulságos mesét. Mikor a négerek meghallották, miről tanácskoznak az állatok, nagyot nevettek és azt mondták: hogyan lehetne ünnepe annak, aki nem tud a nagy Szellemmel beszélni?

Hiába rendez valaki fényes lakomát, hiába hív vendégeket, ez még nem teszi ünne-pé a hétköznapot. Ünnepe csak annak van, aki meg tudja hívni a nagy Szellemet.

– No látjátok – mondtam a négereknek, én éppen azért jöttem hozzátok. Megtanítalak titeket Istennel beszélni és meghívom Őt asztalotokhoz. Ezek után még sokat beszélt egymással az öreg doktor és a lelkipásztor. Annyi azonban bizonyos, hogy ettől kezd-ve rendszeresen járt templomba az orvos. Sokan talán mosolyogtak ezért és megje-gyezték: nézzétek, milyen maradi ez az öreg orvos!

A doktor azonban nem törődött velük. Tudta, hogy mit csinál.

Kecskére káposztát

Egy kecskére bíztak egy szép fej káposztát.

Nem nyúlt hozzá, nehogy a gazdái átkozzák.

Hogy küzdött magával, és mit tett legvégül,

Elmondom kecskéül! - Mekk! Egyelek meg, de remek kerek!

Nem! Hess, becsstelen kecskeszelleme!

Egyenes jellemek benneteket elkergetnek! Mekk!

De szerfelett kellene keblemnek e levelek.

Egyet lenyelek! Nem! Rendesen legelek... Mekk!

De eme repedezett fedeles levelek, melyeket emberek nem esznek meg, nekem teljesen megfelelnek, ezeket nyelem le.

Belembe lemehetnek. Mekk!

Ejnye! Erre eme beljebb elhelyezett levelek lettek fedelek.

Ezek e melegben egyre epedeznek, meg-megrepedeznek.

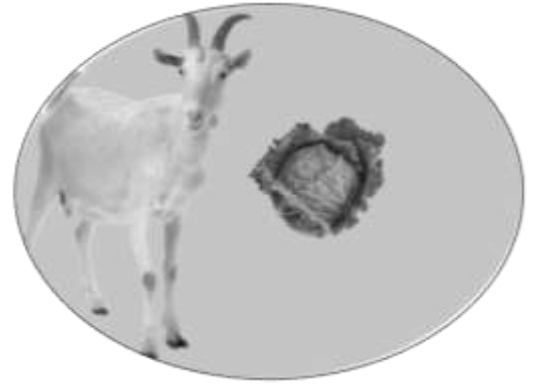
Nem tehetek egyebet, egy rend levelet lenyelek. Mekk!

De erre eme bentebb szerkesztett levelek egyre feljebb keverednek, rendre fedelek lesznek, melyeket szemetesvederbe tesznek. Erre teremtetek benneteket?! Mekk!

Elengedhetetlen meg kell ennem e fejben lelt leveleket. Le veletek!

Nyekk! Te fej! Ne feledd: meg nem ettelek, de megmentettelek!

Mekk!



FIGYELEM! ÁTVERÉS!!!



EZT NEM HISZEM EL, KIKELT A KINDER TOJÁSOM?





- Aki utoljára nevet, annak lassú a felfogása.
- Evés közben jön meg a szomszéd.
- Korán keltem, hol az arany?
- Ne köpködj a sivatagban! Még szükséged lehet rá.
- Ha nem sikerül elsőre, akkor az ejtőernyős ugrás nem neked való.
- Savanyú a szőlő - mondta az oroszlán és megette a szüretelőket.
- Nem értettem mit mondott a doktor, elmehe-tek, vagy elmebeteg?

- Apám kínai volt, anyám japán, én meg alig látok.
- Miért mindig a horkolók alszanak el előbb?
- Ha nem a megbeszélt helyre mész, mindegy, hogy mennyit késel.
- Sose vedd el semmit, aminek nyele van. Azzal dolgozni kell.
- Annyi esélyem van, mint a csigának átmenni az autópályán.
- A tehén nem más, mint egy olyan gép, ami ihatóvá teszi a füvet.
- Arra ébredtem, hogy a takarítónő az örület határát súrolja.
- Az idő pénz! - gondolta a pincér és hozzáadta a számlához a dátumot.
- Összehozza, mint lottóötös a rokonságot.
- Jövőd az álmaidtól függ. Ne vesztegesd hát az időt, menj aludni!
- Ki korán kel, egész nap álmos.

A GYÓGYÍTÓ NEVETÉS

Május első vasárnapja nem csak Anyák napja! 16 évvel ezelőtt, Indiában egy nevetőklubban tartották az első Nevetés világnapot, ami azóta a Föld számos országában is hagyománnyá vált. A világnap célja, hogy egyre több ember vegyen részt a mozgásban és éljenek a nevetés köztudottan egészségmegőrző hatásával, így javítva saját, illetve környezetük kedélyállapotát.

A felmérések szerint egyre ritkábban nevetünk. A felnőttek átlagosan naponta 15 alkalommal nevetnek fel, míg ez a szám a gondtalan gyermekkor idején akár napi 3-400 is lehet. Pedig a nevetésnek az egészségre nézve rengeteg jótékony hatása van, többek között segít az endorfin és az adrenalin kiválasztódásában, melynek fájdalomcsillapító hatása van, emellett kalóriát éget el és fokozza a vérkeringést.

Mindemellett a mosoly, a nevetés összehozza az embereket, boldogsággal és meghittséggel tölt el mindenkit. Előidézhet egészséges fizikális változásokat is az emberi szervezetben. Erősíti az immunrendszert, fokozza az energiát, csökkenti a fájdalmat, és stressz ellen is kiváló „orvosságnak” bizonyul. A humor maga bizony fertőző. A felmorajló nevetés hangja sokkal ragályosabban hat, mint bármilyen köhögés, vagy tüsszentés. Az egyik leghatékonyabb orvosság, és még fizetnünk sem kell érte!

A nevetés jótékony hatása a testre - és az elmére: A nevetés az egyik legjobb stresszoldó „fegyver”. Nincs is annál hatékonyabb, mint egy kiadós nevetés, ami

egyensúlyban tarthatja a test és lélek harmóniáját. Ösztönző hatású, frissen, éberén tartja az elmét. Egyetlen nevetés többet érhet száz meg száz antidepresszánsnál! Az emberi kapcsolatok megalpozásában is igen fontos szerepet tölt be.

Miben segít a nevetés? - Ellazítja az egész testet. Egy kiadós nevetés után az izmok ellazulnak, a fizikai fe-szűltég, stressz elműlik.

- Erősíti az immunrendszert. Csökkenti a testben lévő stressz-hormonok mennyiségét, növeli a fertőzés elleni antitestek számát, ezáltal javul a betegségekkel szembeni ellenálló képesség.

- Az endorfintermelődést, avagy a „boldogsághormont” is kiválthatja a nevetés. Ez fontos a mindennapi jó közérzethez, emellett a fájdalmat is enyhítheti.

- A nevetés a szív működésre is jótékonyan hat. Fokozza a vérkeringést, csökkenti a szívroham és más szív-érrendszeri problémák kockázatát.

Pozitív hatások lelki egészségünk megőrzésében: A nevetéstől jól érezzük magunkat. A humor pedig abban segít, hogy megőrizzük optimista, pozitív gondolkodásmódunkat a nehezebb időkben is. Erőt és bátorságérzetet ad, hogy reményekkel telve vághassunk bele valami újba. Valóban, a nevetés ragályosan hat, hallatán vagy láttán az agyunk arra készíti minket, hogy elmosolyodjunk, elnevezzük magunkat. Feloldja a nyomasztó érzéseket, hiszen mikor nevetünk, nem érzünk szomorúságot, sem fájdalmat. A nevetéstől feltöltődhetünk, kipihentnek érezhetjük magunkat. Ez csökkenti a stresszt, növeli az energiát, jobban tudunk koncentrálni a napi teendőkre is. A humor abban segít, hogy bizonyos helyzeteket reálisabban kevésbé fenyegetően fogjunk fel. A humoros perspektíva távolságot teremt, amely segít elkerülni a túlterheltség érzését.

A nevetés jótékony hatása szociális környezetünkben: A humor és a játékos kommunikációs formák pozitív erővel bírnak, ezáltal elősegítik az emberek közti érzelmi kapcsolatokat. A nevetés miatt pozitív kötelék alakul ki az emberek között, ami segít elkerülni a stresszt, segít a nézeteltérések, konfliktusok megoldásában.

Társaságban sokkal erősebben hat! A közös nevetés az egyik leghatékonyabb eszköz a kapcsolatok fenntartásában. A humor igen erőteljes hatékony módja annak, hogy összekösse az embereket a nehéz időkben is. Ha a mindennapi, monoton életünkbe egy kis vidámságot, humort csempésszünk, azzal nem csak a magunk, de környezetünk kedélyállapotán is javíthatunk, baráti, vagy szerelmi kapcsolatainkról nem is beszélve. Soha nem szabad erőltetni: a humornak, nevetésnek mind szívből kell jönnie. (Humorban nem ismerem tréfát mondta Karinthy.) Ezáltal oldottabbak, nyitottabbak lehetünk, könnyebben ki tudjuk fejezni önmagunkat, és érzelmeinket is.

Csempésszünk több vidámságot életünkbe! A nevetés velünk született dolog. A kisbábák már az első hetekben elmosolyodnak, és pár hónaposan már hangos nevetésre képesek. **Fejlesszük humorérzékünket!** Az egyik alapvető feltétele a humor fejlesztésének, hogy kevésbé vegyük komolyan magunkat. Ismerjük, az „örökké komor, halálisan komolyan gondolkodó” típusú embereket. Természetesen vannak bizonyos események, ahol nem illik viccelődni, nevetgélgni. De általában a társasági események nem a bánatról, szomorkodásról szólnak, hanem arról, hogy mindenki érezze minél jobban magát. Nevessen!

(Forrás: egeszsegkalauz.hu)



Egyházközségi ünnepek, programok

- ⇒ **Májusban** hétköznapi 19.00-kor lesz a szentmise, előtte 18.30-kor litánia.
- ⇒ **Május 9-én** 19.00 órakor az Élő Rózsafüzér Zárándoklat szentmiséjét *Dr. Török Csaba* atya MKPK TV referense, főiskolai tanár mutatja be a templomunkban.
- ⇒ **Május 25-én** Pünkösdhétfőn, egyházközségi majálisra hívjuk szeretettel egyházközségünk felnőtt és gyermek tagjait. (Részletek majd a templomi hirdetésben olvashatók.)
- ⇒ **Május 31-én** Szentháromság vasárnapján, 8.00 órai szentmisén elsőáldozás lesz a templomban.
- ⇒ **Június 7.** Úrnapija - az Úrnapi sátrak díszítéséhez felajánlott virágokat, szirmokat kérjük a sekrestyéhez vinni, lehetőleg szombat este. Számítunk a kedves hívek nagy létszámú közreműködésére a négy sátor készítésénél és a kert díszítésénél. Az idei elsőáldozókat várjuk a szirmok hintésére, a minis-tránsokat oltárszolgálatra és virág gyűjtésre, a bérnalkozókat a sátrak készítéséhez.
- ⇒ **Június 14-én** tartjuk a tanévzáró Te Deum-ot, a reggeli és a délelőtti szentmiséken. Ekkor kerül sor a gyermekek Szentmisenaplóinak értékelésére, jutal-mazására.
- ⇒ **Június 28.** A szilasligeti kápolna búcsú-ünnepe.
- ⇒ **A 24 órás Szentségimádási napok: május 16. és június 13.**
- ⇒ **Szkólas misék, vesperások rendje (május-június):**
 Május 10. 19:00 Szentmise (Húsvét 6. vasárnapja)
 Május 24. Vesperás (Pünkösdünnep) az esti szentmise után
 Június 14. 19:00 Szentmise (Évközi 11. vasárnapja)

Betegek Imája Szent Antalhoz

Gyermeki bizalommal szólok Hozzád, nagyhatalmú védő-szentem, csodatevő Szent Antal. Az eredeti bűn sebet ütött testi egészségemen, és most erőmben megfogyatkozva, betegségben sínylődöm. A Te életed példájából tanulom értékelni az életet, és örömmel vállalni a földi élet küzdelmeit.

Ez az életkedv él bennem, amikor pártfogásodat kérem gyógyulásomért, és közbenjárásodért esedezem. Esdd ki nekem azt a kegyelmet, hogy az Úr szolgálatában ép testtel és ép lélekkel álljam meg helyemet, érdemszerzésem idejét növeljem, embertársaimnak s a reám bízottaknak öre, gyámolítója és fenntartója legyek.

Mindenekelőtt mégis legyen meg az Úr akarata. Örömmel fogadom el Isten kezéből az egészséget és a betegséget, a jólétet és a keresztet. Örömben, bánatban, egészségben, betegségben, életem minden körülményében áldott legyen az Úr neve. Ámen.

Az Egyház fő „alamizsnásmestere” Páduai Szent Antal

Ünnepe június 13.

Szent Antal tiszteletének első hazai nyoma IV. Béla családjában bukkan föl. A házioltáron az Árpád-ház szentjei mellett Ferenc és Antal is látható. A portugáliai származású, kezdetben ágostonos szerzetes tisztelete azonban a magyar középkorban még nem vált általánossá. A XVII. század folyamán bontakozik ki és válik hazánkban is szinte egyedülállónak.

Az Adria vidékén: Dalmáciában, Horvátországban, de főleg Boszniában, Albániában nemcsak a katolikusok, hanem a görögkeletiek, sőt a muzulmánok is versengenek egymással Antal tiszteletében. Kleinschmidt elmondja, hogy a török asszonyok bosnyák példára ügyeikben, bajaikban misét mondatnak a tiszteletére, majd a sekrestyében letérdelve a pappal magukra rázatják a miseruha porát. A török papok is ideküldöztetik híveiket, hogy a tiszteletére gyertyát gyújtva, Antal segítségét kérik.

A XIII. századi szent, a bajban segítő, kinek érdeméül tudták be a lepantói győzelmet a török felett. Rozsnyó ferences templomának freskóján tengernagyí öltözetben vezeti a keresztény hajóhadat. Pécsen is kép ábrázolja a ferences tengernagyot. Ennek az oly népszerű, ferences szentnek az életéről szerzetestársai, valamint a legendák beszélnek.

*Csodákat kik látni vágytok,
Óh jöjjetek Szent Antalhoz...
Fekélyt, nyomort, vétket, halált,
Sátánt elűz, gyógyulást hoz.
Szent Antalnak imájára
Tenger enged, bilincs megtörik,
Az elveszett tagot, vagyont
Ifjú és agg visszanyerik.*



*Veszély tűnik, szükség múlik,
Páduában ezt hirdetik,
Ezt beszélnek, kik érezték
Szent Antalnak jó tetteit
Szent Antalnak imájára
Tenger enged, bilincs törik,
Az elveszett tagot, vagyont
Ifjú és agg visszanyerik.*

Egyszer, amikor a föllelkesült emberek már messzi földről tódultak a vándorprédikátorhoz, egy huszonkét útonállóból álló banda tért be a templomba Antalhoz. Kíváncsiságból meg akarták hallgatni a szónokot, akiről oly sokat beszéltek, s talán szerettek volna ebből az alkalomból ismét „nyélbe ütni valamit”. A szent szavai azonban nem várt hatást váltottak ki bennük: kérték Antalt, hallgassa meg gyónásukat és szabjon ki rájuk kemény vezeklést. Akik gyilkosokként tértek be Isten házába, új emberekként váltak el Antaltól. Csodatévő híre igen gyorsan terjedt, ezekből a rendkívüli megtérésekből született.

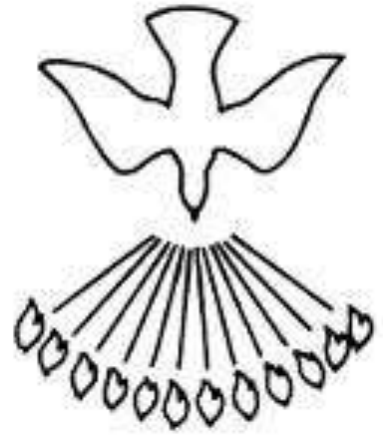
A legenda Szent Antal alakját sokféle történettel fonta körül: a gyermek Jézust a karján hordozta, a tengeri halaknak prédikált, mint valamikor Ferenc a madaraknak. Egyszer egészen rendkívüli csoda történt általa: egy eretnek, aki tagadta Krisztus jelenlétét az Oltáriszentségben, azt mondta, hogy nem hisz addig az Eucharisztikus Istenben, amíg öszvére le nem térdel az Oltáriszentség előtt. Néhány nappal később Antal egy beteghez vitte az Oltáriszentséget, és találkozott a gúnyolódóval. És akkor annak öszvére hirtelen két első lábára ereszkedett, és meghajtotta fejét a Szentség előtt.

Szentmise szándékok június hónapban

1. A „Szent Erzsébet” rózsafüzér csoport (Kriger Jánosné) élő Tagjai
2. A „Szent Erzsébet” rózsafüzér csoport (Kriger Jánosné) +Tagjai
3.
4. +Heik János, neje +Berta Julianna, +Szüleik és +Hozzá tartozók
5. +Kerekes István 7.évf., +Szüleik, +Testvérei és a Tóth család +tagjai
6. Kriger Gáborné +Rémi Anna, +Férje, +Szüleik és +Testvérei
7. Hálából 40. házassági évfordulón (8.00)
- (11.00)
- +Csapó Antal, neje +Szigeti Ilona, és lányuk +Piroska (19.00)
8. A „Szeretetreméltó anya” rózsafüzér csoport (Simkóné) élő Tagjai
9. A „Szeretetreméltó anya” rózsafüzér csoport (Simkóné) +Tagjai
10. A Szűzanya tiszteletére
11. +János jóbarátért
12. A 24 órás engesztelő szentségimádást végzőkért és az imát kérőkért
13. +Kiss Sándor, +Felesége és +Sándor fiuk
14. +Fera Mihályné Hanák Erzsébet, +Férje és összes +Hozzá tartozó (8.00)
- (11.00)
- +Pasiák András (19.00)
15.
16. Élő családjért, hálából
17.
18.
19.
20. +Sasvári Jánosné 1. évf.
21. +Pákozdi szülők, +Testvérek és összes +Hozzá tartozó (8.00)
- (11.00)
- +Kúti Imre, neje +Bauer Mária és +Kondász Ilona (19.00)
22.
23.
24. +Sörös István, +Neje, +Gyermekeik és +Szüleik
25. +Kriger Mihály, +Felesége, +István fiuk 4. évf.
26. +Zsiák János, +Felesége és +Nagyszülők
27. Az „Irgalmas Szűz” rózsafüzér csoport (Rusznaykné) élő Tagjai
28. Az egyházközség júniusban +Hívei (8.00)
- (11.00)
- +Paptestvér 16. évf. (19.00)
29.
30. Az „Irgalmas Szűz” rózsafüzér csoport (Rusznaykné) +Tagjai

Angelo Comastri: Ó Szentlélek!

Jézus feltárta a te titkodat,
 És azt mondta, hogy te a mi vigasztalónk leszel
 Minden nap, az ő visszatéréséig.
 Mi hiszünk benned
 És hisszük, hogy ez a te órád, a **Pünkösd** órája.
 Jöjj Szentlélek!
 Jöjj és győzz le bennünk minden félelmet
 Tégy boldoggá, hogy hiszünk, remélünk és szeretünk.
 Tégy lelkesedést a mi életünkben
 Szerénységet és derűt a mi szíveinkbe.
 Jöjj Szentlélek!



Tégy minket egy szív és egy lélekké,
 Amíg a világ hinni fog
 Jézusban, az Isten Fiában.
 Jöjj Szentlélek!
 Tedd, hogy szeressük a Szentírást,
 Hogy felismerjük Jézus élő Szavát;
 Tégy alázatossá és egyszerűvé
 Hogy megértsük Isten Országának titkait.
 Jöjj Szentlélek!
 Mária itt van velünk,
 Összegyűjt minket és imádkozik,
 leeddi számunkra a szeretet ajándékát
 és a Szentlélek tüzeit.
 Jöjj Szentlélek! Ámen.

**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**

Májusban hétköznapi:

19.00; 18.30 litánia

Szilasligeti kápolnában:

Vasárnap: **11.00**