

Ferenc pápa Twitter-üzenete július 9-én

A hit vagy misszionáriusi, vagy nem is hit. A hit mindig arra ösztönöz, hogy kilépünk önmagunkból. A hitet tovább kell adnunk. Nem azért, hogy meggyőzzünk másokat, hanem hogy egy kincssel ajándékozzuk meg őket. Kérjük az Urat, segítsen nekünk megélni egy olyan hitet, amely átlátható, s az ajtajai nyitva állnak.

INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Július 13, hétfő, Szent Henrik, 7 óra: A Notre Dame rendért és iskolánkért

Július 14, kedd, Lellisi Szent Kamill, 7 óra

Július 15, szerda, Szent Bonaventúra püspök és egyháztanító, 7 óra

Július 16, csütörtök, Kármelhegyi Boldogasszony, 7 óra: + Zoltán

Július 17, péntek, Szent Zoerárd-András és Szent Benedek remeték; Boldog Gojdics Pál püspök és vértanú, 7 óra: Hálából

Július 18, szombat, 18 óra: Élő családtag

Július 19, Évközi 16. vasárnap, 10 óra: Dobos Ida Assumpta CND (+2002)

A Zalaegerszegi Esperesi Kerület megszervezi a jubiláns házasságok találkozóját. Azokat a házaspárokat várjuk az ünnepségre, amelyek idén kerek házassági évfordulót ünnepelnek. Minden részlet a Hírnökben található, jelentkezni a sekrestyében lehet.

Szeretettel ajánljuk a Testvérek figyelmébe a Martinus egyházmegyei újság júliusi számát, valamint egy új magazint, Szeressétek egymást! címmel, amelyeket az újságos asztalról tudnak megvásárolni.

A Szent Család Óvoda óvodapedagógust keres. Jelentkezni az intézmény vezetőjénél lehet. További részletek az óvoda honlapján találhatóak.

MINDSZENTY JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM – ISKOLALELKÉSZSÉG; SZENT KERESZT TEMPLOMIGAZGATÓSÁG – 8900 Zalaegerszeg, Zárda utca 25. • Email: mindszenty@martinus.hu • Facebook: [Iskolalelkésztség, Zalaegerszeg](#) • Instagram: [mmt_official_christian](#)



Hírnök

2020. július 12.
Évközi 15. vasárnap

*Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium – Iskolalelkésztség
Szent Kereszt Templomigazgatóság*

Bátornak lenni a változásra

Az egyetlen biztos pont minden változásban a kösziklánk, aki Isten. Lehet bármennyire ijesztő és furcsa az új, ami vár ránk – Ő is ott lesz, ahogy mindig ott is volt.

„Az életünkben az egyetlen állandóság a változás” – szinte már közhely, de igaz. Vannak időszakok, amikor kevésbé gyorsan történnek az események, szinte állóvízben érezzük magunkat, de olyan is megesik, hogy hirtelen több területen is változás elé nézünk. Én, amióta az eszemet tudom, félek a változástól. Persze van az a pont, amikor már nem élhető tovább az az élet, ami addig volt, legyen szó egy rossz kapcsolatról, munkahelyről vagy bármi másról, és lépni kell. Imádkozunk Istenhez, hogy nyisson új ajtókat. Van, hogy sokáig nem történik semmi. Hosszú hónapokig, akár évekig. Néha teljesen kétségbeesünk, mert nem látunk reményt, máskor eszünkbe jut, hogy Isten valóban hűséges és újra belé vetjük a bizalmunkat. Én is így voltam, ilyen emberien hullámzó érzelmekkel és gondolatokkal.

Aztán egyszer csak nyíltak az ajtók és beszűrődött a fény a sötétbe. Már ez hatalmas megkönnyebbülés, egy apró fénysugár. Aztán még szélesebbre tárult az ajtó és beléphettem.

Ezzel együtt persze megjelent az a bizonyos félelem is, hogy vajon megfelelek-e az új helyzetben. Vajon nem lesz-e valami buktató útközben, ami miatt mégis visszaesem a régi rosszba? Vajon tényleg számíthatok a jóra? „Nem megy le többé a napod, és a holdad sem fogy el, mert az Úr lesz örök

világosságod, letelnek a gyászdod napjai.” (Ézs 60:20.) Ha ez így van – márpedig Isten mindig igazat mond – mégis mitől kellene félnünk? „Legyetek bátrak, és erősek! Ne féljete s ne rettegjete tőlük! Mert az Úr, a te Istened veled vonul. Nem fog elhagyni, sem cserben hagyni.” (5Móz 31:6.)

Sokszor az egyetlen támaszunk Isten szava. Nem a körülmények, nem az érzéseink, pláne nem az emberek véleménye. Jöhet bármilyen változás, amely természetesen új és ismeretlen, ezért akár ijesztő is lehet, a mi biztonságunk a mindenható Isten, aki maga a kőszikla. Aki tegnap, ma és mindörökké ugyanaz. Így már lehetünk bátrak a változásra. *777blog.hu*

3+1 tipp, hogyan álljunk fel traumák után

1. Beszélni kell róla

Óriási segítség tud lenni, ha van kinek beszélni az érzéseinkről, a helyzetünkről, a félelmeinkről. A kisebb problémák ezzel szinte meg is tudnak oldódni, de természetesen egy nagyobb traumánál ez nem elég.

Természetesen nem csak egy férj vagy feleség lehet jó partner a meghallgatásban. Egy megértő barát(nő), egy anya, egy lelkivezető, pap, lelkész vagy akár a pszichológus. Igen, akár egy pszichológus. Keresztényként sem szégyen elmenni egy szakemberhez!

2. Egyenleget kell készíteni

Nekem az is sokat segített a nehéz élethelyzetekben, hogy az érzelmeimet lehetőleg kizárva, csak az értelmemmel felmérve a problémát egyenleget készítettem az életemről. Akár egy lapra leírva, akár csak gondolatban, de kilistáztam az egyenleg két oldalára a veszteségeimet és azt, ami maradt. A veszteségeim ilyenkor óriásinak tűntek, de ahogy gyűjtöttem azokat az örömeiket, melyek megmaradtak vagy éppen várhatóak voltak a trauma ellenére, kicsit mindig könnyebb lett. Mindig egy picit. Ez nem az érzéseimben hozott változást, hanem a gondolkodásomban. Ettől előre tudtam lépni egy picit és utána szépen lassan az érzelmek is követték a haladást.

3. Elgyászolni a veszteséget

Gyászolni az életben bármikor tudunk, amikor veszteség ér bennünket. Ez nem szégyen. Ez nem egy kényszerű rossz velejárója a halálnak, hanem egy nehéz, de szükséges része minden traumának. A gyász nem csupán egy letargikus érzés. A gyász egy gyógyító folyamat, amikor elbúcsúzunk a szeretteinktől, egy álmunktól, egy lehetőségtől vagy egy megszokott élethelyzettől. A leánybúcsún a menyasszony a barátnőkkel elgyászolja a leányéveket, a babaváró bulikon a gyermektelen időszakot, a

szalagavatón a gimnazista éveket. Ezek látszólag örömteli események, mivel a pozitívumokra tekintünk, de jobban meggondolva, amikor valami új következik, valami más véget ér. Azt el kell búcsúztatni, el kell gyászolni.

Akkor fogunk tudni igazán örülni az újnak, ha elengedtük a régit. Akkor fogunk tudni felállni egy trauma után, ha elengedtük, elgyászoltuk a múltat, a fájdalmat. Időt kell adni ennek és nem érdemes megspórolni a gyászfolyamat lépéseit.

+1. A hit három lépése

Ez már a haladó szint. Erről én sem hallottam sokáig és nekem is tanulnom kellett. Mijo Barada egyik lelkigyakorlatát hallgatva értettem meg ezt a három lépést és nekem igazi megoldásokat hozott az életembe. Az első lépés, hogy elfogadjuk a helyzetünket és hisszük, hogy Istennek terve van azzal a helyzettel, amiben éppen vagyunk. A második, hogy megköszönjük a helyzetünket. Harmadik lépésként pedig imádkozunk, hogy Isten dicsőüljön meg a helyzetben, mutassa meg az ő mindenhatóságát. Ez a három lépés nagyon nehéz tud lenni. Minél fájdalmasabb élethelyzetben vagyunk, annál nehezebb hinni és hálát adni. Nem megy egyik napról a másikra. Van, hogy hónapokig csak az első lépésnél toporgunk és azt is inkább csak ésszel valljuk meg, nem igazi mélyről jövő hittel.

Ugyanakkor ezt a három lépést megtéve, életünket teljesen Isten kezébe helyezve mindig gyógyulás, helyreállítás és áldás következik.

777blog.hu

Jubiláns házások találkozója

Egyházmegyénk minden évben közös ünnepre hívja az abban az évben kerek házassági évfordulót ünneplő házaspárokat. Az idei egyházmegyei rendezvény a veszélyhelyzet miatt elmaradt, de az elkövetkező időkből helyi szinten meg fogják tartani az ünnepséget.

A Zalaegerszegi Esperesi Kerület közös ünnepet tart valamikor a nyár végén, amelyre azokat a házaspárokat hívjuk, akik idén kerek évfordulót ünnepelnek (5, 10, 15, 20...). Az ünnepre természetesen családtagjaik is elkísérhetik őket.

A szentmisén minden házaspár egy szép dokumentumot és áldást kap püspök atya aláírásával. Ennek előkészítéséhez kérjük, hogy aki szívesen részt venne az ünnepen jubilésként, szíveskedjék a sekrestyében feliratkozni.

Az ünnepség dátumát és pontos részleteit a nyár során tudjuk majd közölni. Szeretettel várjuk a jubilénsok jelentkezését!