



Ferenc pápa Twitter-üzenete július 14-én

A végítélet napján nem a nézeteink, hanem az együttérzésünk alapján leszünk megítélve.

INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Július 20, hétfő, Szent Apollinaris püspök és vértanú, 7 óra: A Notre Dame rendért és iskolánkért

Július 21, kedd, Brindisi Szent Lőrinc áldozópap és egyháztanító, 7 óra: Élő Viktória és családja

Július 22, szerda, Szent Mária Magdolna, 7 óra: Élő Mária és Lilla

Július 23, csütörtök, Szent Brigitta szerzetesnő, 7 óra

Július 24, péntek, Árpád-házi Szent Kinga, 7 óra

Július 25, szombat, 18 óra: + Anna édesanyák, nővér és nagynéni

Július 26, Évközi 17. vasárnap, 10 óra: + Ferenc gyermek és testvér

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

Szeretettel ajánlunk a Testvérek figyelmébe egy új magazint, Szeressétek egymást! címmel, amelyeket az újságos asztalról tudnak megvásárolni. Ugyanott található meg az Adoremus augusztusi száma.

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 19.
Évközi 16. vasárnap

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

A mindfulness veszélyei

Susan Brinkmann korábban New Age feminista volt, most katolikus hitvédő, díjnyertes szerző, harmadrendi karmelita, író, rádió- és TV házigazda, dolgozik a Living His Life Abundantly-nak és a Women of Grace-nek. Legutóbbi könyve a Katolikus útmutató a Mindfulnesshez figyelmeztet a legújabb



keleti meditáció veszélyeire. A szerzővel az National Catholic Register készített izgalmas interjút, a fordítást a Rejtett dolgok blognak köszönhető.

„A „Mindfulness” a buddhizmusban gyökerezik, és arra törekszik, hogy aktív, nyitott figyelmet szenteljen a jelennek, melyben gondolatait és érzéseit távolról nézve figyeli anélkül, hogy jónak vagy rossznak ítélné meg azokat. Noha nem szellemi gyakorlatként hirdetik a stressz és a szorongás legyőzésének eszközeként, a buddhista meditáció számos formája egyikeként gyakorolják” – hívta fel az interjú elején a figyelmet Susan Brinkmann, aki azért írta meg új könyvét, mert aggodalommal figyeli, hogy a

katolikus közösségek megpróbálják integrálni a mindfulness meditációt az imájukba és spirituális életükbe.

„Az ilyen típusú meditációknak nem az Istennel való kapcsolat a célja.” – mondja Brinkmann.

„Sok katolikus megpróbálja ezeket a gyakorlatokat elkülöníteni, de nyugaton általános zavar alakult ki a keleti meditációval kapcsolatban, mert különbözik a nyugatitól (az egyik egy mentális gyakorlat, a másik az Istennel való párbeszéd) amely sok esetben ötvözi a kettőt, és ez gyakran szellemi katasztrófát okoz.”

Brinkmann arra is felhívja a figyelmet az interjúban, hogy csak kevesen számolnak be olyan tanulmányokról, melyek a mindfulness negatív hatásait tárják fel.

„Egyes tanulmányok kimutatták, hogy a mindfulness gyakorlása valójában visszaüthet az emberekre akik szándékosan kiiktatják a gondolataikat beleértve a pozitívakat is.

Ez arra vezeti az embereket, hogy megszakítsák a kapcsolatot ahelyett, hogy összpontosítsanak az olyan problémákra, melyekhez több gondolkodás kell nem pedig kevesebb.”

A John Hopkins Egyetem kutatói 2014-ben 18 000 mindfulnessről szóló tanulmányt vizsgáltak meg, azonban ezek közül csak 47-et találtak módszertani szempontból megalapozottnak, ez csak 0,0026%. A 47 elfogadható közül a kutatás csak “mérsékelt bizonyítékokat” talált csökkent szorongás, depresszió és fájdalom szempontjából, valamint “kevés bizonyítékot” a mentális egészséggel kapcsolatos életminőség javulásra. Ez a kutatás sokkal riasztóbb eredményekhez vezetett a mindfulness negatív hatásaival kapcsolatban, ami arra sarkalta Brinkmann, hogy egy könyvben őszintén foglalja össze, mire számíthatnak azok, akik ezt a praktikát gyakorolják.

A szerző szerint számos oka van annak, amiért ezek a gyakorlatok futózként terjednek a modern világban. Az első a szekularizáció. A zsidó-keresztény vallásoktól elfordult emberek spirituális éhségüket szeretnék csillapítani efféle módszerekkel. Ugyanakkor a modern életstílustól és a hatalmas nyomástól is szeretnének menekülni.

“Ezek a gyakorlatok megváltozott tudatállapotot okoznak az elme kiürítését szolgáló technikákon keresztül. Ez az emberek számára egy hamis megoldási utat kínál az aggodalmaiktól való szabaduláshoz. Egy olyan korszakban amikor rekordot dönt a depresszió és a szorongás, ki nem akar csak egy kicsit is elmenekülni a problémáitól? Természetesen ezért vonzó. A keresztény imában szembe kell nézni a problémákkal, de valakivel együttműködve, aki valóban meg tudja oldani a problémákat. A keleti

meditációban az egyetlen út a menekülés. De utána is megmaradnak ugyanazok a problémák.”

Nem utolsó sorban elhanyagolhatatlan szempont a pénz. A mindfulnesshez hasonló gyakorlatokban hatalmas üzleti potenciál van, ami miatt sokan igyekeznek is kiaknázni ezt a lehetőséget.

Brinkmann azonban kiemeli, hogy a keresztény gyakorlatoknál egyszerűen nincsen jobb megoldás a problémáinkra. „Ha valaki megéli Isten jelenlétét, akkor nincs szüksége az olyan buddhista technikákra mint a mindfulness. A keresztény gyakorlatok messze meghaladják ezeket a pusztán emberi gyakorlatokat, és valóban Isten jelenlétébe helyeznek bennünket, ahol hiteles békét és gyógyulást találunk.

A szorongástól való pillanatnyi menekülés helyett a keresztény alternatíva valódi megoldást kínál a szorongásra és az átalakulásra.

Az egyik gyakorlat gyors megoldást kínál; a másik egy hosszú távú lehetőséget kínál a folyamatos személyes fejlődésre a földön való végső célunk felé, az Istennel való egyesülés felé. Mire itt a földön elérjük ezt az egyesülést teljesen átalakulunk egy új teremtménnyé, nem csak a régi fejlesztésének végeredményévé. Amikor egységben vagyunk a Teremtővel, akkor azzá válunk akivé kezdetből fogva szerettünk volna válni. Ez olyan kegyelem ami meghaladja az emberi tudást.”

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 időkben 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 minjden házaspár egy szép dokumentumot és áldást kap püspök atya aláírásával. Ennek előkészítéséhez kérjük, hogy aki szívesen részt venne az ünnepen jubilánsként, szíveskedjék a sekrestyében feliratkozni.

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