

## INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Szeptember 14, hétfő, A Szent Kereszt felmagasztalása, 7 óra: A Notre Dame rendért és iskolánkért

Szeptember 15, kedd, A Fájdalmas Szűzanya, 7 óra: Marie du Sacré Coeur CND (+1962)

Szeptember 16, szerda, Szent Kornél pápa és Szent Ciprián püspök, vértanúk, 7 óra: Józszándékra

Szeptember 17, csütörtök, Bellarmin Szent Róbert püspök és egyháztanító; Bingeni Szent Hildegárd apátnő és egyháztanító, 7 óra: + Zoltán és családja

Szeptember 18, péntek, 7 óra

Szeptember 19, szombat, 18 óra: Hálából Józsefért

**Szeptember 20, Évközi 25. vasárnap, 10 óra: + Lajos édesapa**

Ezen a hétvégén a Szentföld megsegítésére gyűjtjük majd a perselyadományokat.

Holnap, szeptember 14-én lesz kápolnánk búcsúja és szentségimádási napja. A reggeli szentmise után lesz a szentségkitétel, majd 15 órakor a szentségeltétel. Az iskolai egészségügyi szabályok figyelembevételével arra kérjük a Testvéreket, hogy elsősorban a reggeli szentmisét követően vegyenek részt a csendes imádságban. A nap során diákjaink és pedagógusaink lesznek a kápolnában.

A hétköznapi szentmisére autóval érkező Testvéreket kérjük, hogy a Zárda utcában szíveskedjenek parkolni, mivel hétköznap csak az iskolai dolgozók jöhetnek be autóval az iskola udvarába.

A járványhelyzet miatt a játszószőnyegre korábban kihelyezett játékokat eltávolítottuk. Szeretettel kérjük a kisgyermekes családokat, hogy saját játékot szíveskedjenek magukkal hozni gyermekeik számára! Köszönjük szépen a Testvérek megértését!

A gébárti Boldogasszony kápolnában minden szombaton imaórát tartanak 16 órától, amelyre szeretettel várnak mindenkit.

**MINDSZENTY JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM – ISKOLA-LELKÉSZSÉG; SZENT KERESZT TEMPLOMIGAZGATÓSÁG – 8900 Zalaegerszeg, Zárda utca 25. • Email: [mindszenty@martinus.hu](mailto:mindszenty@martinus.hu) • Facebook: [Iskolalelkészség, Zalaegerszeg](#) • Instagram: [mmt\\_official\\_christian](#)**



## Hírnök

2020. szeptember 13.

Évközi 24. vasárnap

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

### Kiegészítő járványügyi rendelkezések a Szombathelyi Egyházmegyében

A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia szeptember 4-én adta közre legújabb rendelkezéseit a járványügyi helyzettel kapcsolatban. Székely János szombathelyi megyéspüspök visszavonásig az alábbi kiegészítő rendelkezéseket hozta egyházmegyéjében.

A gyengébb egészségi állapotban levő vagy idős testvérekre továbbra is vonatkozik az az általános szabály, hogy amennyiben az egészségi állapotuk miatt nem tanácsos számukra a nagyobb létszámú közösségi alkalmon való részvétel, akkor fel vannak mentve a szentmise kötelezettsége alól. Otthoni imádsággal, a média eszközei segítségével történő szentmishallgatással, esetleg a jóval kisebb létszámú hétköznapi szentmisén való részvétellel pótolják a kimaradó vasárnapi szentmisét.

Továbbra is imádkozunk a betegekért, az egészségügyben és a szociális szférában dolgozókért! A több otthonlét legyen alkalom az elmélyülésre, a csendre, a közös családi imára és együttlétre! Ne feledkezzünk meg a legszegényebkekről, az állásukat elveszített embertársainkról, hanem lehetőségeinkhez mérten segítsük őket! Kövessük Szent Pál apostol buzdítását: „Ne engedd, hogy legyőzzön a rossz, inkább te győzd le a rosszat jóval!” (Róm 12,21)

## 5 tipp, hogy megóvd a szíved

„Minden féltve őrzött dolognál jobban óvd szívedet, mert onnan indul ki az élet!” – olvassuk a Példabeszédek könyvében. Na de hogyan is néz ki ez a gyakorlatban? Öt tipp, ami segíthet.

### 1. Beszéljess Istennel!

Akármi is foglalkoztat, a lehető legjobb döntés, ha beszélgetsz róla Istennel. Öntsd ki a szíved előtte, teljesen őszintén! Nem kell okos vagy összeszedett imákat mondanod, sokkal fontosabb, hogy veled oszd meg először a gondolataidat. Nincs olyan, hogy ne hallgatna meg. Lehet, hogy nem úgy vagy nem olyan gyorsan fog válaszolni, ahogy szeretnéd, de mindig figyel rád, ezt ne felejtse el!

### 2. Adj időt magadnak!

Ez a világ arra van berendezkedve, hogy minél hamarabb – lehetőleg azonnal – dönts. Az instant megoldásokat sugallja a média, az egyre gyorsuló internet, a fogyasztói társadalom. De álljunk csak meg egy szóra! Téged nem kell, hogy a világ határozzon meg! Isten ígéje tele van várakozással és az annak során megérett döntésekkel, kiforrott jellemekkel, tűzben edzett hittel. Ha pedig Isten azt mondja, hogy van időnk, kik vagyunk mi, hogy mást állítsunk?

### 3. Írd le, mi van benned!

Nekem az egyik kedvenc módszerem, hogyha káosz van a szívemben, egyszerűen papírra vetem a gondolataim és az érzéseim. Mindent, válogatás nélkül. Lehet, hogy leírva is jó nagy zúr lesz, de meglátod, utána sokkal könnyebb tisztább fejjel gondolkodni. Kicsit eltávolítja tőled a téged ért impulzusokat, így van lehetőséged reflektálni rá, és rájönni, hogyan is viszonyul hozzájuk. Nem muszáj naplót írni, másnak például a festés vagy a tánc segít: találd meg azt a módszert, amivel kiadhatod magadból a belső folyamatokat.

### 4. Ne hagyj befolyásolni magad embereket!

Elképesztően fontos téma az egészséges határok kialakítása és megtartása. Tévedés, hogyha szeretsz valakit, akkor mindent hagynod kell és bólogatnod. Vannak helyzetek, amikor a konfliktusba sokkal jobb belemenni, mint hallgatni és áldozati szerepben lenni. Igenis merd elmondani, hogy mi az igazi véleményed – persze közben figyelj a másokra is! És ami a legfontosabb: Istenre hallgass elsősorban, ne a jót akaró, de sokszor szűk látókörű emberekre. Ha még nem olvastad, nagyon ajánlom Henry Cloud és John Townsend Határaink című könyvét, amely a Harmat kiadónál jelent meg. Nekem sokat segített.

## 5. Szűrd meg, mit engedsz be!

Végül, de egyáltalán nem utolsó sorban fontos, hogy megszűrd, miket olvasol, nézel és hallgatsz. Legyen szó filmről, könyvekről, cikkekről, zenéről vagy épp emberi tanácsokról, nagyon nem mindegy, hogy mit hagysz, hogy bejusson a szívedbe. Ezzel nem azt mondom, hogy csak keresztény tartalmakat fogyassz, hiszen nem élhetünk buborékban, Jézus sem tette. De mérlegelj, hogy az épülésre válik-e, és ha nem, tudatosan könnyebb lesz inkább mást választani helyette.

777blog.hu

## 3+1 kérdés a Biblia tanulmányozásához

Ha szeretnéd egy következő szintre emelni a Biblia olvasását; ha zavarodottan állsz néhány igeszakasz előtt; ha nem tudod hogyan is kéne kinéznie egy egyéni Biblia tanulmányozásnak, akkor ez a cikk neked szól!

Nem szeretnénk abba a hibába belecsúszni, hogy csak végigfutjuk a szemünkkel a kijelölt részeket és már „le is tudtuk” az aznapi adagot. Mi három egyszerű kérdést hoztunk, melyeket figyelembe véve még tartalmasabbá tehetjük az ige olvasását!

### 1) Mi történik ebben a szakaszban?

Ezzel az egyszerű kérdéssel összefoglalhatod magadban azt, amiről olvastál. Próbáld elmondani a saját szavaiddal, hogy mi is történt az elolvasott szakaszban. Tedd fel a legegyszerűbb kérdéseket: Ki? Mit? Mikor? Hol?

### 2) Mit tanít ez a szakasz Istentől (vagy az emberről)?

Ez a kérdés arra hív, hogy értelmezd az olvasott szöveget. Mit mutat meg a szöveg Isten jelleméről vagy tulajdonságairól? Vagy mit mutat meg az emberi szívről ez a passzus?

### 3) Hogyan tudod ezt a te életedben alkalmazni?

Isten ígéje megújít minket (Róma 12,2). Gondolkozz el azon, személyesen hogyan vonatkozik rád ez a szakasz. Mit tanít magadról, a szívedről, a bűneidről? Mi az, amin változtatnod kell?

### +1) Kezdd imával!

Ez az első és legfontosabb lépés! A Biblia olvasását mindig kezdjük imával. Kérjük Isten Szentlelkét, hogy adjon nekünk bölcsességet és világosítsa meg számunkra az ige üzenetét. Kérjük, hogy a bűneink, önteltségünk, gőgösségünk ne homályosítsa el a látásunkat és tényleg vegyük észre azt, hogy miben kell megújulnunk; megváltoznunk; milyen bűnöket kell elhagynunk.

777blog.hu