

Szinódus
2021
2023

A szinódus kérdőíve online is kitölthető az alábbi linken,
vagy a QR kódot beolvasva:
<https://forms.gle/tz4va1jcyMpVDQRY9>



Hírnök

2022. február 20.
Évközi 7. vasárnap

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

INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Február 21, hétfő, Damiani Szent Péter püspök és egyháztanító, 7 óra:
A Notre Dame Rendért és iskolánkért

Február 22, kedd, Szent Péter apostol székfoglalása, 7 óra: + András és családja

Február 23, szerda, Szent Polikárp püspök és vértanú, 7 óra: A 4a osztályért

Február 24, csütörtök, Szent Mátyás apostol, 7 óra: A 4b osztályért

Február 25, péntek, 7 óra: Hálából

Február 26, szombat, 18 óra: Élő és + hozzátartozók

Február 27, Évközi 8. vasárnap, 10 óra

A mai naptól újra van szeretetvendégség a vasárnapi szentmisék után, amelyre szeretettel várjuk a Testvéreket! A készletek feltöltéséhez örömmel fogadjuk a Testvérek felajánlásait. A szükséges eszközök listáját a Hírnökben találhatják meg.

Dicsőítő szentségimádás lesz Botfán, a Mindszenty Ház pincéjében jövő szombaton, február 26-án, a 17 órás szentmise után, amelyre mindenkit szeretettel várunk.

A jövő vasárnap a katolikus iskolák javára gyűjtjük a perselyadományokat, a püspöki konferencia szándékának megfelelően.

Iskolánk csatlakozott a Mindannyian Testvérek Afrika-programhoz, amelynek keretében adományokat gyűjtünk a Kongóban élő gyerekek számára. Az adománygyűjtés célkitűzésit a Hírnökben olvashatják. Adományokat már csak ma lehet felajánlani a portán elhelyezett Afrika-dobozban. Hálással köszönünk minden felajánlást!

MINDSZENTY JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM – ISKOLALELKÉSzsÉG; SZENT KERESZT TEMPLOMIGAZGATÓsÁG – 8900 Zalaegerszeg, Zárda utca 25. • Email: mindszenty@martinus.hu • Honlap: mindszentyiskola.hu/iskolalelkeszseg • Facebook: Iskolalelkészség, Zalaegerszeg • Instagram: [mmt_official_christian](https://www.instagram.com/mmt_official_christian)

Újra: vasárnapi szeretetvendégség

Nagy örömünkre szolgál, hogy hosszú idő után újra elindíthatjuk a szeretetvendégségeket a vasárnapi szentmisék után. Az egyre jelentősebb átlottottsággal és az egyre gyakoribb szabadtéri lehetőséggel élve visszahozzuk közösségi életünk e fontos eseményét. Szeretnénk újra sok lehetőséget biztosítani a beszélgetésre és együttlétre a szentmisék után is. Így a mai naptól újra marasztaljuk a Testvéreket a szentmise után is.

A kimaradt időszakban a készletünk jelentős része elfogyott, mivel a ministránsok a hétköznapi szentmisék után reggelit kaptak, s ehhez használtuk fel ezeket a korábbi felajánlásokat. Ezzel el tudtuk kerülni a lejárt szavatosságú ételek kidobását. Az újrainduláskor így viszont ismét a Testvérek segítségét kérjük a szeretetvendégséghez kapcsolódó dolgok pótlásában. Aki szívesen tesz felajánlást, azoknak a következő dolgok felajánlására van lehetősége:

- szörp
- tea
- citromlé
- kristálycukor
- szalvéta
- papírtörölő
- 2dl-es eldobható pohár
- eldobható kávéspohár
- sütemény, snack
- géles állagú kézfertőtlenítő

Hálással köszönünk minden felajánlást! Szeretettel várunk mindenkit újra a szeretetvendégségeken!

Ima, ha épp távol érzed magad Istentől

Drága Istenem!

Köszönöm, hogy azt ígérted, minden nap velem leszel, így ma sincs ez másképp. Bár nem érzem a közelséged, hálát adok, hogy nem az érzelmeimre kell alapoznom, hanem a Te hűségedre!

Uram, én most eléd hozom a bűneim és a mulasztásaim, bocsáss meg ezekért! Köszönöm, hogy a Te Fiad, Jézus vére igazzá tett engem, így mehetek Hozzád!

A Te ígéd azt mondja, hogy semmi nem választhat el a szeretetedtől, és én elhiszem ezt Neked. Az igazság az, hogy már anyám méhében formáltak a kezeid, már a születésemtől fogva figyelsz rám és gondoskodsz rólam.

Akár érzem a közelséged, akár nem, én Téged akarlak követni, szolgálni és viszontszeretni! Te vagy a Megváltóm, a Gyógyítóm, a Szövetségem, az Uram és Királyom.

Neked adom a múltam, ahelyett, hogy tovább rágódnék rajta. Neked adom a jelenem, hogy szabadon megélhessem azt. Neked adom a jövőm, így nem kell aggódnom a holnapért!

Jézus nevében, ámen.

4 tipp, hogy megtaláld a munka-magánélet egyensúlyt

A munka és a magánélet közötti egyensúly akkor tud megvalósulni, hogyha életünk legfontosabb három területén – család, munka és magán-szféra – elégedettek vagyunk. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy mind a három terület azonos időt kap az életünkből. Íme 4 tipp, hogyan valósítsd meg az egyensúlyt – a TeSó blog remek írását szemléljük.

Azt hiszem, hogy egyensúlyt tartani talán még sohasem volt olyan nehéz, mint a 21. század felgyorsult és digitalizált világában. Sokkal több feladatot kell ellátnunk, mint régen kellett, több időt töltünk ingázással, és a hivatali munkaidőnk (8-16) is megváltozott szinte állandó (24/7) beosztásra. Hazavisszük a munkánkat, és bevisszük a munkahelyünkre a magánéletünket. A munkaidőnkben azon görcsölünk, hogy hogyan tudnánk több és minőségibb időt tölteni a családdal, amikor pedig velük vagyunk, a magunk előtt tologatott feladatokon zakatol az agyunk, a munkahelyi problémáknál ragad a figyelmünk, így pedig nem tudjuk élvezni és megélni azt a pillanatot, amiben pont jelen vagyunk.

Korlátozott idő áll rendelkezésünkre, és minden területen szeretnénk jól teljesíteni. Egyre több szálon kell élnünk az életünket, és ez akarva-akaratlanul az egyensúly felborulásához vezet. Ez pedig stresszt okoz. Ahogyan zakatolunk a mókuserékben, elérjük a mentális fáradtság szintjét, mert mindennek igyekeztünk áldozni, csak a saját lelki békénknem. Ráadásul a legtöbb esetben rövid távon nem is vesszük észre, mekkora a baj.

1. Légy jelen a pillanatban!

Ha a családdal vagy, akkor légy velük 100%-ban! Ne a telefonodon lógj vagy az e-mailjeidet ellenőrizgesd, ne az ügyfelekkel foglalkozz! Légy a pároddal és a gyerekeddel! Ha pedig a munkában vagy, akkor légy ott teljesen fizikailag és szellemileg is! Isten nem azt mondja, hogy ne dolgozzunk keményen, sőt Pál azt írja az Efezusiakhoz írott levelében, hogy „Ne látszatra szolgáljatok, mintha embereknek akarnátok tetszeni, hanem Krisztus szolgáljaként cselekedjétek Isten akaratát: lélekből, jóakarattal szolgáljatok, mint az Úrnak, és nem mint embereknek, mert tudjátok, hogy ha valaki valami jót tesz, visszkapja az Úrtól, akár szolgál, akár szabad.” (Ef 6,6-8)

2. Tanulj meg nemet mondani!

Ez főként a munkahelyi túlkapásokra vonatkozik. Már-már népbetegség a maximalizmus, a telhetetlenség, a pénzhajhászat. Családok égnek el annak az oltárán, hogy nincs olyan, hogy elég. Sajnos ennek is az a bukatója, hogy csak akkor veszi igazán észre az ember, hogy baj van, ha az már megtörtént.

3. Gyakorolj időbeosztást!

Ez elég alapvetőnek tűnik, de ha szigorúan alkalmazkodunk hozzá, hasznos lehet. Ezen belül szerintem fontos, hogy legyen elkülönített idő a családra és magadra is! Hozz szabályokat, alakíts ki szokásokat! Fogyasszátok el a vacsorát közösen telefon és TV nélkül, időnként töltsétek el együtt egy hétvégét valahol, kiránduljatok, mozzzatok, vagy csak sétáljatok egy nagyot a parkban.

4. Ne a munkád legyen a szenvedélyed tárgya, hanem a családdod!

Sokan esünk abba a hibába, hogy kreativitásunkat, lelkesedésünket kiéljük a munkánkban, energiát és erőt fektetünk bele, míg a családdal töltött idő csak rutin lesz, egyfajta biztonságot adó stresszlevezetés. Nemcsak a karrierünkben való „csúcson” maradásért kell dolgozni, hanem azért is, hogy a kapcsolatunkban és a családi életünkben is egyre jobbakké legyünk!

777blog.hu