

## INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Október 31, hétfő, Boldog Romzsa Tódor püspök és vértanú, 7 óra: A Notre Dame Rendért és iskolánkért

**November 1, kedd, Mindenszentek, 10 óra: A Notre Dame Rendért és iskolánkért**

November 2, szerda, Halottak napja, 7 óra: Minden meghaltért

November 3, csütörtök, Porres Szent Márton szerzetes: nincs szentmise

November 4, péntek, Borromeo Szent Károly püspök, 7 óra: 1a osztály

November 5, szombat, 18 óra: + Szülők és testvérek

**November 6, Évközi 32. vasárnap, 10 óra: + Nagyszülők**

Az elmúlt hétvégén a missziós gyűjtés során 83010 Ft-ot adományoztak a Testvérek, amelyeket a Püspökségen keresztül juttatunk el a missziókhoz. Köszönjük szépen!

Ma zárul a Fülöp szigetekről érkezett testvérek számára tartott adománygyűjtés. A továbbiakban már nem tudunk felajánlásokat fogadni. Köszönjük a beérkezett adományokat!

Kedden november 1-je, Mindszentek ünnepe lesz, amely parancsolt ünnep. Kápolnánkban 10 órakor lesz az ünnepi szentmise.

Az ünnephez kapcsolódóan teljes búcsút lehet nyerni a tisztítótűzben szenvedő lelkek javára. A búcsút az nyerheti el, aki november 1 és 8 között meglátogat egy temetőt és imádkozik a meghaltakért. Illetve aki november 2-án, halottak napján meglátogat egy templomot vagy kápolnát és ott a meghaltakért imádkozik.

Zalaegerszegre érkezik a medjugorjei Béke Királynője vándormonstrancia. November 1-jén, kedden, egész napost szentségimádást tartanak vele a Jézus Szíve ferences templomban.

Csütörtökön reggel 7 órakor nem lesz szentmise kápolnánkban.

Iskolánk takarítói állást hirdet teljes munkaidőben, iskolai alkalmazással. Érdeklődni és jelentkezni iskolánk titkárságán lehet.

2023-as falinaptárt és kalendáriumot az újságos asztalról lehet vásárolni.

2022. november 28-ig népszámlálás zajlik Magyarországon. A népszámlálás nagyon fontos esemény nemcsak Magyarországon, de a magyar katolikusok életében is, ezért arra buzdítunk minden katolikust, hogy a népszámlálás alkalmával vallja meg a római katolikus valláshoz tartozását.

**MINDSZENTY JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM – ISKOLALELKÉSZSÉG; SZENT KERESZT TEMPLOMIGAZGATÓSÁG – 8900 Zalaegerszeg, Zárda utca 25. • Email: [mindszenty@martinus.hu](mailto:mindszenty@martinus.hu) • Honlap: [mindszentyiskola.hu/iskolalelkeszseg](http://mindszentyiskola.hu/iskolalelkeszseg) • Facebook: [Iskolalelkeszseg](https://www.facebook.com/iskolalelkeszseg), Zalaegerszeg • Instagram: [mmt\\_official\\_christian](https://www.instagram.com/mmt_official_christian)**



## Hírnök

2022. október 30.  
Évközi 31. vasárnap

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

### 10 tipp a rózsafüzérhez – Lőw Gergely atyától

#### 1. Édesanya

Jézus ránézett a tanítványára, akit szeretett (ez te vagy) – és azt mondta: szeretném, hogy te is megkapd azt a rengeteg szeretetet, megértést, és odafigyelést az édesanyámtól, amit én megkaptam: „Nézd, ő a te anyád!” (Jn 19,27). Milyen a kapcsolatod Máriával, az édesanyáddal? Mi jut eszedbe, ha rá gondolsz? Szívesen töltesz időt vele? Jó odabújni hozzá? Meg tudsz pihenni nála? Érzed, hogy nem kell teljesítened? Érzed az anyai gondoskodását? A rózsafüzér egy nagyon jó lehetőség, hogy felvegyétek a fonalat.

#### 2. Jó a kisugárzása

Mária meglátogatja az egyik rokonát, aki nemsokára anya lesz. Amikor köszön neki, Erzsébet önkéntelenül is Istent kezdi el dicsőíteni. Azért, mert azt éli meg, hogy valakin keresztül nagyon intenzíven átsugárzik Isten jelenléte. „Erzsébet eltelt Szentlélekkel” (Lk 1,41), vagyis egy nagyon nagy béke és egyszerre egy kitörő öröm töltötte be. Biztos van olyan ismerősöd, akinek egyszerűen jó a közelében lenni, mert jó a kisugárzása. Jobb embernek érzed magad mellette, motivál. Na, Mária abszolút ilyen.

#### 3. Mintha egy TV-sorozatot néznél

A rózsafüzér elmélkedő imádság. De ez nem azt jelenti, hogy minden porcikáddal koncentrálni kell közben. Sőt, az elmélkedés igényel egyfajta fegyelmezett elengedettséget, egy felszabadultságot, egy nyitottságot arra, hogy megnyílj valami többre, valami nagyobbra. Mintha egy hangszeren játszanál. Ott se tenyerelsz bele a zongorába, vannak keretek, közben mégis el tudod engedni magad. A „rózsafüzér titkairól elmélkedni” azt jelenti, hogy egyszerűen úgy nézed a Szűzanyával Jézus életének eseményeit, mintha egy sorozatot néznél – nem kell arra koncentrálnod, hogy mit jelent, ami történik, hanem hagyod, hogy hasson rád, hogy segítsen

reflektálnod a saját életedre, kapcsolataidra. A gondolatok, az indíttatások nem az erőlködésből születnek, hanem abból, hogy rá tudjuk magunkat bízni az imádság által a Szentlélekre.

Mária ebben tud segíteni.

#### 4. "Elkalandoznak a gondolataim"

Tényleg? Nem lehet, hogy inkább inspirál a Szűzanya? Min gondolkozol közben? „Imádkoztam, és közben eszembe jutott egy régi sérelmem, és „véletlenül” megbocsátottam ennek a barátomnak...” Tök jó! Így tovább! Vagy többektől hallottam már, hogy a legjobb ötleteik, a legjobb megoldásaik egy problémára a rózsafüzér vagy a szentségimádás közben születtek. Nyilván, ha észreveszed, hogy nagyon máshol jársz, egyszerűen térj vissza. De nem kell az egészet újrakezdeni! (Az annyira elveszi a kedvet). Ez olyan, mintha egy beszélgetés közben azt mondanád: „Bocs, elkalandoztam, kimegyek, újra bejövök és kezdjük előről...” Csak folytassátok az imát Máriával.

#### 5. #nogépiesség

Minek ismételtetni folyton ugyanazt? Nekem se mindig tetszenek a kötött imák. Néha túl kötöttnek tűnnek. Néha viszont pont, hogy sokkal könnyebb „valamit” mondani, amikor nincs erőd ahhoz, hogy megtaláld a saját szavaidat.

A pszichológusok is megerősítik, hogy a ritmusos ismétlés nyugtató hatású.

Ha ezer dolog cikázik a fejedben, praktikus segítség egy ismételtetés ima ahhoz, hogy megérkezz a csöndbe, Jézus jelenlétébe. Ugyanakkor az ismétlés a szeretet nyelve is. Kinek unalmas, ha a barátja/barátnője, férje/felesége azt mondja, hogy „szeretlek”? Nem túl kevésszer mondjuk inkább? Az ismételtetés nem buta dolog, hanem a kapcsolat elmélyítését szolgálja. Viszont semmi sem áll messzebb a rózsafüzértől, mint a monoton morzsolás, a „bogyószámogatás”. Ha ismétlődik is, ha nem is kell folyton koncentrálni rá, ez nem egy gépies dolog.

#### 6. Szabad-e mást csinálni közben?

Szerintem igen. Nekem pl. futás, séta, kirándulás közben sokkal könnyebben megy. Amit egy beszélgetés közben csinálhatsz, azt lehet a rózsafüzér közben is. Persze jó, ha időről időre minőségi időt is rászánsz. De nem kell mindig annak lennie. Pl. szabad-e rózsafüzér közben takarítani vagy ebédet főzni? És ha megfordítjuk? Szabad-e még ebéd főzés, takarítás közben is rózsafüzérezni? Szabad-e a Szűzanyát beengedni az életem minden területére, minden hétköznapi elfoglaltságomba? Pio atya állítólag gyóntatás közben is mondta a rózsafüzért. Persze megkapta hozzá a kegyelmet, hogy közben tudjon figyelni. De a lényeg, hogy ez egy időtöltés Máriával, ami ezerféle formát felvehet.

És nincs rossz imádság, csak el nem mondott imádság.

#### 7. „Nincs rá időm”

Mindenkinek arra van ideje, amire akarja, hogy legyen. (Engem is idegesít ez a mondás, de pont az, hogy mennyire igaz). A rózsafüzér meg tudja találni a helyét a mindennapjainkban. Nem tudom, te hogy vagy vele, de én amikor a heti képernyőidőt megnézem, néha elkerekedik a szemem. Hogy napi hány óra...? Mert itt egy 5 perc, ott egy 5 perc... Na, a rózsafüzér pont ilyen. Ott van a zsebedben a mobil mellett (vagy a másik zsebedben), és néha inkább azt veszed elő. Valójában nagyon könnyen el tud férni egy napban, ha az üres időket erre fordítjuk.

Egy nagyon jó barátom egyszer azt mondta: „Miért azokkal próbálsz barátkozni, akikkel nem jössz ki jól? Azokra is elég nehéz időt szakítani, akikkel jóban vagy – tölts időt inkább velük!” Ugyanígy: mennyire töltenek fel a videók és mémek, amiket megnézel a szünetben, vagy a buszmegállóban, vagy amíg megmelegszik a kaja a mikróban? Néha tölts inkább időt Máriával – próbáld ki, nem bánod meg!

#### 8. Érdemes-e elhatározást tenni?

Irreálisat, túl nagyot semmiképp. Mostantól mindennap elmondok 10 rózsafüzért... Nem! Lehet akár napi egy tized is. Mária nem őrmester. Nem teljesítményt vár el. De egy reális elhatározás segíthet, kereteket adhat. Aztán ha dugóba kerülök, piros lámpát kapok, elmegy a busz... mégis örülök: „Ezaz, haladhatok a rózsafüzéremmel!”

#### 9. Miért pont a Rózsafüzér?

Nem azt mondom, hogy ha ott vagy egy kápolnában/templomban az Oltáriszentség előtt és van egy fél órád, akkor mondd a rózsafüzért. Akkor inkább csak legyél együtt csendben a Mesterrel, hagyd szóhoz jutni. De őszintén: egy héten hányszor fordul veled ilyen elő? Az sokkal realitásosabb, hogy befér a zsebbe vagy a táskába ez a kis eszköz (ha nagyon nem, akkor meg ott a 10 ujjunk), és mindig van 5 perc.

Persze sok más módja van az imádságnak, de ez tényleg egy tök jó lehetőség arra, hogy közelebbi kapcsolatba kerüljünk Máriával és rajta keresztül, vele együtt Jézussal. Mária mindig Jézusra irányítja a figyelmünket, sose enged lehorgonyozni magánál. Mi az ő "végrendelete", az utolsó szavai az evangéliumokban? A Fiára mutat, és azt mondja nekünk: „Te gyetek meg mindent, amit csak mond!” (Jn 2,5).

#### 10. Egy hasznos link

Ha további gondolatokat hallgatnál meg a rózsafüzérről remek stílusban, szívből tudom ajánlani egy jó barátom, Zoli atya videóját (QR-kód):

[777blog.hu](http://777blog.hu)

