

- Bármerre is laksz, rengeteg szép hely található környezetedben. Fedezd fel a természetet!
- Azonban ami minden terv közül a legfontosabb, hogy ha azt érzed, kicsit elhanyagoltad Istenkapcsolatodat, akkor remek lehetőség ez az időszak, hogy több időt fordíts Rá!

777blog.hu

INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Július 17, hétfő, Szent Zoerárd-András és Benedek remeté: nincs szentmise

Július 18, kedd, Szent Hedvig királynő: nincs szentmise

Július 19, szerda: nincs szentmise

Július 20, csütörtök, Szent Apollinárisz püspök és vértanú: nincs szentmise

Július 21, péntek, Brindisi Szent Lőrinc áldozópap és egyháztanító: nincs szentmise

Július 22, szombat, 18 óra: Élő Viktória és családja

Július 23, Évközi 16. vasárnap, 10 óra: + László férj és édesapa, + szülők és testvérek, élő családtagok

A nyári időszakban több változás van kápolnánk liturgikus életében. Augusztus közepéig nincsenek hétköznapi szentmisék kápolnánkban, valamint szombatonként az esti szentmise előtt nincsen szentségimádás sem. Az aktuális szertartásrend folyamatosan megtalálható a Hírnökben.

A nyár végéig a kápolnába az A épület bejáratán keresztül lehet bejutni és a felújítási munkálatok miatt zárva van a Mátyás király utca felőli parkoló is.

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



Hírnök

2023. július 16.
Évközi 15. vasárnap

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

Tudunk tényleg pihenni? – 8 fontos gondolat a feltöltődésről

Vajon tudunk pihenni? És a nyár valóban a kikapcsolódás ideje? Megengedjük-e magunknak a pihenést a hétköznapi rohanásban? Luxusnak, elfecsérelt időnek érezzük ezt, vagy önmagunkkal való szükséges törődésnek? Hogyan lehet mindennapokban lelassítani, és beépíteni életünkbe a testi-lelki feltöltődést? Az Agapé erről szóló adásának legerősebb gondolatait gyűjtöttük csokorba nektek.

1. „A pihenés akkor hatékony, ha rendszeresen találunk rá időt. Ha így teszünk, akkor a nagy nyári szabadság idején lévő töltődések valóban feltöltők lehetnek – feltéve, ha ezeken nem hajtjuk túl magunkat programokkal.” (Tapolyai Emőke klinikai és pasztorálpszichológus)

2. „Egyrésztől luxusnak élhetjük meg, hogy mi azon melázunk, mit jelent jól pihenni, miközben a legszerencsésebbek közé tartozunk a világon, hiszen van fedél a fejünk felett, folyik ivóvíz a csapból és a legtöbbünknek van egy autó a háztartásában. Másrésztől viszont az a fajta világ, amelyben élünk, az az impulzuscunami, amelyet nap mint nap kapunk, az a katikus sebesség, ahogy a mindennapjaink telnek – mindezek miatt létszükséglet, hogy megtaláljuk az időt a pihenésre.” (Bellovics Gábor jezsuita szerzetes)

3. „A legtöbbben azt a leckét hozzuk otthonról, hogy nem szabad pihenni, lazítani. Arról is hozunk belső leckéket, hogy akkor vagyunk tisztességesek, ha hajtunk, ha dolgozunk ezerrel, ha nem pihenünk meg. A

mai társadalom is nagyon erősen képviseli, hogy az az érték, ha űzött vagy – ebből az űzöttségből kilépni művészet, és kihívás mindannyiunk számára.” (Tapolyai Emőke)

4. „Nálunk is az volt az alap, hogy csak az van kész, amit megcsináltál. Mindent meg kell csinálni, végig vinni, ezzel viszont az a baj, hogy mindig van mit csinálni, olyan nincs, hogy egyszer elfogy és hátra dőlhet az ember. Hazugság, hogyha sokat hajtjuk magunkat, akkor egyszer csak elfogy a tennivaló.” (Sterczer Hilda mentálhigiénés szakember, hegymászó)

5. „Egyáltalán nem biztos, hogy otthon vagyunk magunkban. Tudjuk-e, hogy vagyunk? Tudjuk-e, kik vagyunk? Hogy hol tartunk? Vagy csak azt mondjuk, hogy meghalni sincs időnk... Istennek volt ideje meghalni értünk, de nekünk nincs rá időnk.” (Lackfi János József Attila- és a Prima Prímissima-díjas író, költő)

6. „Fontos megtalálni a különböző formáit annak, ami minket felüdit. Olyanok vagyunk, mint egy hordó: ha kiürült, muszáj újratölteni. A mi hordónkon viszont nemcsak egy csap van, hanem ezer, ahonnan folyik ki a tartalma, és rugdossuk, hogy miért nem ad többet?! A csapokat néha el kell zárni. Gondoljuk át, mik azok a dolgok, amelyek fölöslegesen folytatják el az energiánkat, az időnket és azokat bátran zárjuk el! Azt a kérdést is fel kell tenni magunknak, hogy miért csináljuk azt, amit csinálunk? Ha ezt őszintén megválaszoljuk, lecsendesedve, Isten előtt, akkor kitisztul a kép. Nagyon sok mindent ugyanis azért csinálunk, mert embereknek akarunk tetszeni; mert a saját fájdalmunkat akarjuk csillapítani; vagy mert van egy elképzelt ideánk, hogy milyennek kell lennünk ahhoz, hogy magunkat elfogadjuk. Pedig Isten azt mondja, azt szereti, akik vagyunk, minden produkció nélkül.” (Tapolyai Emőke)

7. „Én most a nemet mondást gyakorlom. Ha tudok pihenni, akkor megtisztelem azt, akivel találkozom, amikor dolgozom.” (Bellovics Gábor)

8. „Érdemes megkérdezni magunktól, miért vágyunk a pihenésre. Szerintem a boldogság, az elégedettség érzése miatt, illetve, mert szeretnénk jóban lenni önmagunkkal és a többi emberrel. Az elégedettségünk egyik kulcsa, hogy eleget pihenjünk.” (Sterczer Hilda)

777blog.hu

Július 24-28. hétfő-péntek: nincsenek szentmisék

Július 29. szombat: igeliturgia 18 órákor (nincs szentségimádás)

Július 30. vasárnap: szentmise 10 órákor

Július 31-augusztus 4. hétfő-péntek: nincsenek szentmisék

Augusztus 5. szombat: igeliturgia 18 órákor (nincs szentségimádás)

Augusztus 6. vasárnap: szentmise 10 órákor

Augusztus 7-11. hétfő-péntek: nincsenek szentmisék

Augusztus 12. szombat: szentmise 18 órákor (nincs szentségimádás)

Augusztus 13. vasárnap: szentmise 10 órákor

Augusztus 14. hétfő: nincs szentmise

Augusztus 15. kedd: szentmise 18 órákor

Augusztus 16-18. szerda-péntek: nincsenek szentmisék

Augusztus 19. szombat: szentmise 18 órákor (nincs szentségimádás)

Augusztus 20. vasárnap: szentmise 10 órákor

Augusztus 21-25. hétfő-péntek: szentmisék 7 órákor

Augusztus 26. szombat: szentmise 18 órákor (nincs szentségimádás)

Augusztus 27. vasárnap: szentmise 10 órákor

Tippek a nyárra

- Jön a jó idő, döntsük el, hogy milyen mozgásformával figyelünk egészségünkre!
- Ha év közben a nagy rohanásban nem volt időnk normálisan étkezni, itt a lehetőség, hogy megtervezzük táplálkozásunkat!
- A járvány miatt sok ismerőssel, családtaggal nem tudtunk találkozni az utóbbi időben, gondolkozzunk el, hogy miként tudjuk ápolni személyes kapcsolatainkat!
- Ha azt érzem, hogy a mobiltelefonom hozzám nőtt, akkor számtalan kikapcsolódási lehetőség vár rám, hogy visszaszorítsam ezt a tendenciát!
- Mindig jó dolog olvasni, de kifejezetten pihentető tud lenni ki-menni a szabadba a szép napos időben és egy könyvvel a kezünkben eltölteni az időt!

A szertartások rendje kápolnáinkban a nyári időszakban

Július 17-21. hétfő-péntek: nincsenek szentmisék

Július 22. szombat: szentmise 18 órákor (nincs szentségimádás)

Július 23. vasárnap: szentmise 10 órákor