

Bármelyik elhatározást is választod, ne felejts el irgalmasnak lenni magadhoz, ha nem mindig sikerül hűnek lenned a kitűzött célhoz!

Válassz egy olyan elhatározást, ami nem tűnik teljesíthetetlennek, ugyanakkor kimozdít korábbi berögződéseidből, szokásaidból! Pál apostol szavait a szívedben forgatva emlékezz: „mindenre van erőm Krisztusban, aki megerősít engem” (Fil 4,13). Áldott és kegyelemteljes új évet mindannyiunknak!
777blog.hu



Hírnök

2024. január 7.
Urunk megkeresztelkedése

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

INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Január 8, hétfő, 7 óra: A Notre Dame rendért és iskolánkért

Január 9, kedd, 7 óra: Élő és + családtagok

Január 10, szerda, 7 óra: + Miklós

Január 11, csütörtök, 7 óra: Beteg gyógyulásáért

Január 12, péntek, 7 óra

Január 13, szombat, 18 óra: Hálából beteg gyógyulásáért

Január 14, Évközi 2. vasárnap, 10 óra: + Ilona és Károly szülők

Ezen a hétvégén Egyházmegyénk szociális intézményei javára gyűjtjük a perselyadományokat.

Holnap, január 8-án folytatódik az Istenről és a világról szóló előadás-sorozat. 18 órakor Merkli Ferenc atya harmadik erkölcszociológiai előadására kerül sor.

Január 9-én, kedden 17.30 órakor kezdődik az Imaiskola. A kápolnába várjuk a programra jelentkezőket.

A teremtéssel, Istentől kapott életünkkel és mindezek védelmével kapcsolatos programsorozatot szervez a Családkapocs Egyesület 2024 folyamán, melynek megnyitójára január 10-én, szerdán 18 órakor kerül sor a Mindszentyneumban, Dr. Székely János megyéspüspök „Teremtésvédelem keresztény szemmel” című előadásával. A programsorozat tervezett programjait megtalálják az újságos asztalon lévő szórólapon és a kihelyezett plakáton.

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](https://www.facebook.com/Iskolalelkészség), Zalaegerszeg • Instagram: [isklelkzeg](https://www.instagram.com/isklelkzeg)

10 elhatározás az új évre, amelyek erősítik az Istenkapcsolatot

Az újévkor meghozott fogadalmak sajnos javarészt arról híresek, hogy néhány hét elteltével elbukik bennük az ember. Mit tehetsz, hogy te ne így járj? Először is, imádkozz azért, hogy -akár az alábbi listából szemezve- megértsd, mi az az 1-2 dolog, amit érdemes elhatároznod az idei évre! Mi szólít meg, mi érint meg? Az elhatározást kiválasztva mindig konkrétan fogalmazd meg a célot, azaz nem elég csupán annyit mondani, hogy „többet fogok imádkozni/ kevesebb időt töltök mobilozással”, hanem határozd meg, naponta/hetente/havonta mennyi időt akarsz szánni egy adott tevékenységre! Érdemes a hogyan-t is megfogalmazni; hogyan fogod az adott dolgot véghez vinni, miről vagy hajlandó lemondani ennek érdekében? További két jó tanács, hogy a nagyobb célt bontsd kisebb, könnyebben teljesíthető lépésekre, illetve az elhatározásodat oszd meg a barátaiddal, családtagjaiddal, hiszen így még motiváltabb leszel annak teljesítésében. Sőt, akár másokkal, például közösségi tagokkal együtt is hozhattok elhatározásokat!



1. Rendszeresen járni lelkiezésre

Egy Szentlélektől vezetett személy, külső szemmel rátekintve az életünkre segíteni tud az erősségeink, gyengeségeink felfedezésében, abban, hogy vajon mire hívhat Isten itt és most, hogyan haladhatok előre, kerülhetek egyre bensőségesebb kapcsolatba a Mindenhatóval. Lelkiezésről találni kihívás; megkérdezhetjük plébánosunkat, tud-e valakit ajánlani. De megkereshetünk egy olyan személyt is, aki példamutató életével előttünk jár a hitben, és akivel megmerjük osztani lelki világunkat. Amennyiben nem találunk megfelelő személyt, az is előrelépést jelent, ha egy évben több alkalommal részt veszünk személyesen kísért lelkigyakorlaton.

2. Elolvasni a Bibliát – vagy egy részét

Az internetet böngészve rengeteg Bibliaolvasási tervvel találkozod szembe magad; egy vagy két év alatt is kiolvashatod a teljes Szentírást. Ugyanakkor, ha túl nagy kihívásnak érzed az egész Biblia elolvasását, kisebb szakaszokat is választhatsz elolvasásra, így például az Újszövetséget vagy a Zsoltárok könyvét. A Bibliát olvasva, Isten szaván elmélkedve sok téged foglalkoztató kérdésre választ kaphatsz, és az Istenről alkotott képed is tisztul.

3. Elolvasni egy lelki könyvet

Egy keresztény könyvesboltba betérve rengeteg lelki témában íródott könyvet találsz. Válassz ki egyet, amely olyan témát dolgoz fel, amely jelenleg foglalkoztat, amely passzol az élethelyzetedhez, hivatásodhoz, és határozd el, hogy mennyi idő alatt fogsz a végére jutni (és addig lehetőleg ne vegyél másik könyvet, míg az előzőt ki nem olvastad)!

4. Rendszeresen hallgatni keresztény témájú podcasteket, előadásokat

Fontos, hogy hitünket minél jobban ismerjük, hogy a modernkori jelenségekre, kihívásokra választ találjunk, és így válaszokat tudjunk adni azoknak, akik tőlünk kérdeznek. Istenkapcsolatunk mélyítésében mások inspiráló történetének, tanúságtételének hallgatása is segíthet. Ha már eddig is hallgattál podcasteket, illessz be ezek közé keresztény témájú beszélgetéseket, tanításokat! Ha eddig még nem kaptál rá erre a műfajra, próbáld ki, milyen sétálás, főzés, takarítás vagy pihenés közben lelkileg is töltődni.

5. Minden vasárnap elmenni templomba

Van, akinek magától értetődő, hogy vasárnaponként szentmisén a helye, másnak azonban nehezen megy, hogy mindenképp beillesse hétvégi programjai közé a templomba menetelt. Ha az utóbbi csoportba tartozol, szeretettel arra biztatlak, hogy ne a külső vagy belső körülményeid határozzák meg, megszenteled-e az Úr napját ily módon, inkább határozd el ebben az évben, hogy bármi is történjék veled betegségen kívül, akár fáradt vagy, akár épp nyaralsz, vagy a sok teendő elborít, vasárnap menj el templomba! Ez a vallásos gyakorlat nagyban segíteni fog abban, hogy ne szakadj el Istentől, és mindig kapcsolatban maradj Vele.

6. Önkéntes munkát, szolgálatot vállalni

Ebben az esetben is konkrét célt fogalmazz meg, például, hogy havonta/kéthavonta egy napot önkéntes munkával, szolgálattal töltesz. Lehet ez egy hivatalos szervezetnél, de a szomszédságodban élő idős ember vagy nagycsaládos anyuka is örömmel fogadja a segítségnyújtásod.

7. Közösségi programot szervezni a plébániádon

Nem minden plébánián van aktív közösségi élet, pedig a kapcsolódásokra szükségünk van. A pandémia ráadásul erősen visszanyeste a plébániák életét, aminek a hatását a mai napig érezzük; sok hívó ugyanis nem

tért vissza a templomokba. A számokon való kesergés helyett fókuszáljunk inkább arra, hogy a megmaradt hívek között igazi közösséget kovácsoljunk! Jó alkalom lehet erre a mise utáni agapé, egy esti előadás leszervezése, vagy közös kirándulás, zárandoklat kezdeményezése. Ha egyedül nincs bátorságod ezen programok megszervezéséhez, fogj össze a barátaiddal, családtagjaiddal!

8. Békességszerzőnek lenni

Talán elsőre ez egy kevésbé konkrét elhatározásnak tűnik, épp ezért jó, ha a hiányok, problémák láttán megfogalmazad, min fogsz változtatni. Már azzal is sokat tehetsz, ha visszafogod a mások felett való ítélkezést, kritikát, panaszkodást, és inkább csendben maradsz. Mielőtt megszólalnál vagy írnál egy kommentet, gondold át, hogy a szavaiddal építesz vagy rombolsz? Ha családotban, munkahelyeden békétlenség van, imádkozz a békéért, és tedd meg a tőled telhetőt a helyzet rendezéséért! Ha valaki megbánt, ahelyett, hogy a haragot gerjesztenéd a szívedben, tedd le a sérelmedet Isten kezébe, és gyakorolj irgalmasságot az ellened vétkezőkkel! Természetesen helye van annak is, ha valakit szeretettel figyelmeztetsz helytelen, romboló viselkedése kapcsán, de fontos, hogy ez ne bosszúból, felsőbbrendűségből, hanem alázatosan, a másik javát akarva történjen.

9. Egy gyakran előforduló bűn letétele

Válaszd ki egy olyan, gyakran előforduló bűnödöt, amely leginkább nyomasztja a lelkedet, amelyről úgy érzed, a legnagyobb távolságot ékeli Isten és közéd! Lehet ez például egy függőség, a csúnya beszéd, a pletykálgodás, a tisztaság ellen elkövetett bűnök, a türelmetlenségedből fakadó kiabálás, vagy akár a túlhajszoltság. Helyezd ezt a gyengeségedet Isten kezébe, és kérd az Ő kegyelmét, hogy teljesen le tudd tenni, és szabaddá válj! Menj el gyónni, és kérdéseidet, kételyeidet oszd meg a gyóntatóddal, lelkivezetőddel! Gondold át, melyek azok a helyzetek, amelyek bűnre visznek? Mikor szoktál általában kísértésbe esni? Tedd meg a tőled telhetőt, hogy ezeket az alkalmakat elkerüld, ha pedig elesel, ne add fel; kezdj újra!

10. Egy nem hívő barátodat, ismerősödöt közelebb vinni a hithez

A hit ajándék, nem lehet kieroszakolni, de a tapasztalataim szerint a keresztények ritkán esnek az erőszakosság hibájába, sokkal inkább annak ellenkezőjébe; nem evangelizálunk (eleget). Sokan félünk ettől a feladattól és kellemetlen tartjuk, Jézus azonban, ahogy az apostolokra, ránk is ránk bízta mások tanítvánnyá tevését. Az idei évben elhatározhatod, hogy legalább egy nem hívő barátodat, ismerősödöt elhívod közösségi programokra, imaestre, szentmisére, beszélsz neki a hitedről, arról, mit jelent neked a Jézussal való kapcsolatodat, és – akár elutasítóan, akár befogadóan reagál – minden nap imádkozol a megtéréséért!