

INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Február 9, hétfő, 7 óra: A Notre Dame rendért és iskolánkért

Február 10, kedd, Szent Skolasztika szűz, 7 óra: Élő és + családtagok

Február 11, szerda, A lourdes-i Boldogságos Szűz Mária, 7 óra

Február 12, csütörtök, 7 óra

Február 13, péntek, 7 óra

Február 14, szombat, 18 óra: + Nagyszülők

Február 15, Évközi 6. vasárnap, 10 óra: + Elvira feleség, édesanya és nagymama

Ezen a hétvégén a szentmisék után balázsáldásban részesülhetnek a Testvérek.

Február 8-15. között kerül megrendezésre a Házasság Hete rendezvénysorozat, mely a házasság és a család fontosságára kívánja irányítani a figyelmet színes programokkal a hét több napján. Ennek keretében február 11-én, szerdán a VMK-ban megrendezésre kerülő Szeretkerti- Szeretnyelv leckék című improvizációs párkapcsolati előadásra féláron lehet jegyet vásárolni a Családkapocs Egyesületnél. Kedvezményes jegyek korlátozott számban állnak rendelkezésre. További részletek a kihelyezett plakáton olvashatók.

A következő hétvégén újra 24 órás szentségimádás lesz a Kálvária kápolnában. Szombat 18 órától vasárnap 18 óráig várják az imádkozni vágyókat.

Újabb párnák érkeztek kápolnánk padjaiba. Továbbra is várjuk a támogatók segítségét, akik a 30 ezer Ft-ba kerülő párnák elkészítéséhez segítséget nyújtanak. Már 12 párna elkészítéséhez érkezett támogatás. Hálásan köszönjük!

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: Iskolalelkésztség, Zalaegerszeg • Instagram: [isklelkzeg](https://www.instagram.com/isklelkzeg) • Telegram: [@isklelkzeg](https://www.telegram.com/@isklelkzeg)



Hírnök

2026. február 8.
Évközi 5. vasárnap

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

12 bibliai idézet szorongás ellen – nyugtasd meg magad Isten szavával!

Szorongsz és aggódsz, nyugtalan és félnék vagy? Gyere, engedd, hogy a Jóisten egy kicsit a lelkedre beszéljen. Összegyűjtöttünk 12 ígét, ami oldhatja a benned lévő szorongást.

Sokszor szorongok. Hála Istennek, szinte mindig feleslegesen, de sosem ok nélkül. Vagyunk így ezzel egy páran. Nemrég, egy elég sok szorongással teli délelőttön ültem a laptopom előtt és -, mint ilyenkor mindig – elkezdtem megvizsgálni magam: vajon most mi aggaszt valójában, mi a baj, mitől félek? Segít, ha letisztázzuk ezt az érzelemhalmazt, ami egy hét, egy nap, de pár óra alatt is alaposan össze tud bennünk gubancolódni. Ha ezen túljutok, átgondolom, mi a legrosszabb forgatókönyv, mi a legszörnyűbb következmény, a legfélelmetesebb dolog az adott helyzetben, aztán pedig azt, hogy ebből mi az, ami racionálisan be is következhet. Ezt általában imában teszem, úgy sokkal könnyebb és ezerszer több értelme van.

Viszont, ha nincs ennyi időm hirtelen, akkor általában a semmiből igazsagszavak szoktak felötlenni bennem, amik visszahoznak a valóságba, elgondolkodtatnak és megnyugtатnak, hiszen Isten üzen rajtuk keresztül: nem vagy magadra hagyva, nem arra van elhívásod, hogy félj, semmi sem történik a kegyelmem nélkül, „ne félj, mert megváltottalak, neveden szólítottalak, karjaimba zártalak, örökre enyém vagy.”

Összegyűjtöttem pár ígérést, bízva abban, hogy nektek is segítenek majd egy-egy nehezebb pillanatban.

12 bibliai idézet szorongás ellen

1. „Mert nem a félelem lelkét adta nekünk Isten, hanem az erő, a szeretet és a józanság lelkét.” (2Tim 1,7)
2. „Ne aggódjatok tehát a holnapért, mert a holnap majd aggódik magáért: elég minden napnak a maga baja.” (Mt 6,34)
3. „Nézzétek a lilomokat, miként növekednek: nem fáradoznak, nem is fonnak, de mondom nektek, hogy Salamon teljes dicsőségében sem öltözött úgy, mint ezek közül bármelyik. Ha pedig a mező fűvét, amely ma van, és holnap a kemencébe vetik, Isten így öltözteti, mennyivel inkább titeket, kicsinyhitűek!” (Lk 12,27-28)
4. „Ezért mondom nektek: ne aggódjatok életetekért, hogy mit egyetek, vagy mit igyatok, se testetekért, hogy mibe öltözködjetek. Nem több-e az élet a tápláléknál, és a test a ruházatnál?” (Mt 6,25)
5. „Minden gondotokat őreá vessétek, mert neki gondja van rátok.” (1Pt 5,7)
6. „Nézzétek meg az égi madarakat: nem vetnek, nem is aratnak, csűrbe sem gyűjtenek, és a ti mennyei Atyátok táplálja őket. Nem vagytok-e ti értékesebbek azoknál?” (Mt 6,26)
7. „Aggódásával pedig ki tudná közületek meghosszabbítani életét csak egy perccel is?” (Mt 6,27)
8. „Ha megtelik szívem aggodalommal, vigasztalásod felüdíti lelkemet.” (Zsolt 94,19)
9. „Ne aggódjatok tehát, és ne kérdezzétek: Mit együnk? – vagy: Mit igyunk? – vagy: Mit öltünk magunkra? Ilyesmikért a pogányok törnek magukat; a ti mennyei Atyátok pedig tudja, hogy szükségetek van minderre.” (Mt 6,31-32)
10. „Semmiért se aggódjatok, hanem imádságban és könyörgésben mindenkor hálaadással tárjátok fel kéréseiteket Isten előtt; és Isten békessége, mely minden értelmet meghalad, meg fogja őrizni szíveteket és gondolataitokat Krisztus Jézusban.” (Fil 4,6-7)
11. „Ne félj, mert én veled vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítelek, meg is segítelek, sőt győzelmes jobбомmal támogatlak.” (Ézs 41,10)
12. „Békességet hagyok nektek, az én békességemet adom nektek, de nem úgy adom nektek, ahogyan a világ adja. Ne nyugtalankodjék a ti szívetek, ne is csüggedjen!” (Jn 14,27)

777blog.hu



Házasság hete

A hűség szabadsága

Zalaegerszeg

2026. február 8-15.

Február 9. hétfő 18 óra

Mindszentyneum

(Zalaegerszeg, Batthyány Lajos u. 4-6)

A kapcsolat biztonsága

Guba Imre és Judi

Február 11. szerda 19 óra

Keresztury Dezső VMK

(Zalaegerszeg, Keresztury Dezső tér 1.)

Szeretett-kert-

Szeretett-nyelv-leckék

Párkapcsolati improvizációs előadás

Schell Judit és Mészáros Máté

6000 Ft/pár kedvezményes jegyek

korlátozott számban megvásárolhatók

a nekemalegszebb@gmail.com

e-mail címen keresztül

Február 12. csütörtök 17.30 óra

Deák Ferenc Könyvtár

(Zalaegerszeg, Deák tér 6.)

A hűség kódja!

Frend László

Február 13. péntek 18 óra

Mindszentyneum

(Zalaegerszeg, Batthyány u. 4-6.)

Lélektani esték:

Veled megelégszem

Tapolyai Emőke

Részvételi díj: 4000 Ft/ fő

Jegyvásárlás a Mindszentyneum

jegypénztárában

Február 14. szombat 18 óra

Napfény Étterem

(Zalaegerszeg, Madách I. u.)

Fergeteges forgatás

Párok vacsorával egybekötött

játékos estje

Részvételi díj: 10.000 Ft/pár

Részvételhez regisztráció szükséges

február 9-ig a

nekemalegszebb@gmail.com címen, mivel

a helyek száma korlátozott!

Február 15. vasárnap 18 óra

Jézus Szíve Ferences templom

Záró szentmise

Házaspárok megáldása,

Szerelmi kalandtúra sorsolás



Az
elköteleződés
— ünnepe



VMK

Hetednapi
Adventista Egyház



Család-
kapocs

