



JÁSZOLBA FEKTETTÉK

A betlehemi éjszakának éves fordulóján szerte mindenütt az egész világban fölkerekednek az emberek, hogy eljőjenek a kétezer esztendő előtti jászolnak mintájára a templomban megcsinált jászolhoz, Jézuskát nézni. A Szentírás elmondja a pásztorok eljövéséről, hogy úgy távoztak a jászoltól, hogy hangos szóval dicsérték az Istent.

ledhetetlen, leszólhatatlan. Az ember reményből él. Értelemmel rendelkező lény, s nem tud belenyugodni abba, hogy kevesebb legyen, mint amennyi lehetne. Nem tudja elfogadni, hogy úgy kelljen neki élnie, ahogy nem akar. Az ember azt akarja, hogy határt nem ismerő vágyai a teljes, a tökéletes boldogság felé haladhassanak.

retet. A legokosabb és leggazdagabb embernek a boldogsága is azon fordul, hogy van-e akinek mindenét oda akarja adni, illetve vannak e olyanok akik mindenüket odaadnák e neki. Az emberiség boldogsága sem lehet másnak a következménye, csak a szeretetnek, a magamat odaadni akarásnak, a másért való élni akarásnak, a magamról megfeledkező másikat szolgálásnak, egyetlen szónak — a szeretetnek. Ezért legyőzhetetlen a betlehemi éjszakának a gyermeke.

Aki csendet teremt, mind tudja, hogy boldogság másból se neked, se neki, csak a szeretetből van.

A gyermek, férfivá serdülve csak azért vállalta el a Golgotát, hogy megcsinálhassa az utolsó vacsorát, itt-hagyhassa nekünk értünk megtört testét, értünk kiontott vérét — kínálva: Vegyétek és egyétek! Legyek én bennetek és legyen az én békém bennetek, hogy bennetek legyen a szeretet, és bennetek legyen a boldogság. Nem mondja azt, hogy te olyan bűnös vagy, te olyan tökéletlen vagy, hogy képtelen vagy arra, hogy engem befogadj. Nem mondja! A legnagyobb bűnösnek is csak azt mondta, hogy menj, és többet ne vétkezzél.

A betlehemi éjszaka jászolánál a gyermek semmi mást nem kíván tőlünk, csak azt, hogy mondjuk el neki: Uram, messze jártam, és én most már akarok menni feléd. Arra akarom felhasználni életemet, hogy megtanuljam a te tudományodat, hogy megtanuljam a szeretetet. Megtanuljam azt, ami nélkül nem tudok boldog lenni, akármennyim is van és akármilyen nagy hiányaim is vannak..., mert ha ezt megtanulom, boldog leszek.

*Bulányi György Sch. P.
karácsonyi elmélkedéseiből*



Dicsérték, mert úgy néztek bele ebbe a jászolba, hogy ennek erejében kiégett minden a lelkükből, ami egyből volt, mint az Isten magasztalása.

Nem lehet elfeledni a betlehemi éjszakát! Hiszen nem lehet másképpen, mint kalaplevéve megállni a jászol előtt. Pedig igazán nem történt semmi különös. Egy nagyon szegény családból való tizenhárom esztendő anyja kiszorult mindenfajta vendégfogadóból, és amikor eljött az ő órája, istállóba szorult, és gyermekének bölcsőül babakocsi helyett egy jászol szolgált. A betlehemi gyermek megmaradt az életünkben, állandóan belebeszél számításainkba. Legyőzhetetlen, elfe-

Vannak, akik arról beszélnek, hogy nem lehet az emberen segíteni, az ember marad az, ami. Reménytelenség abban, hogy meg lehet csinálni a földön Isten országát, amelyikben az ember úgy él, hogy van egy közös Atyja mindenkinek, és mi mindannyian testvérek és jó testvérek vagyunk. A magát realistának nevező cinizmus nem tud megmérközni a betlehemi éjszakával.

A betlehemi gyermek legyőzhetetlen, mert egy olyan igazságot sugároz felénk, amely mindenki számára érthető. Mi ez az igazság? Az, hogy ott a boldogság, ahol szeretet van, és, hogy semmiképpen nem lehet boldogságot teremteni ott, ahol nincs sze-

KARÁCSONYI ÜNNEPEK, KARÁCSONYI SZOKÁSOK

A karácsony az év legnagyobb keresztény ünnepe, melyet nemcsak a hívő emberek körében neveznek a szeretet ünnepének, hiszen a karácsony megünneplése az egész világon jelképpé vált. A karácsony köré egész ünnepkör épül, mely adventtól kezdve egészen vízkeresztig tart.

Advent

Advent Szent András napját (november 30.) követő vasárnap előestéjével kezdődik. András apostol Jézus tizenkét tanítványának egyike. Az advent az egyházi év kezdete, a szó jelentése megérkezés, eljövétel. Ez az időszak a karácsonyt megelőző négy hét. Az advent egyik jelképe az adventi koszorú, amelyen 4 gyertyát helyeznek el, amely az advent 4 hetét, szimbolikusan az adventi idő négyezer évét jelenti. Minden hét vasárnapján egy újabb gyertyát gyújtanak meg.

Szent Borbála

Ünnepe a második adventi hétre, december 4-ére esik. Szent Borbálát hajdan a lányok pártfogójuknak tekintették, ezen a napon a cseresznyefa ágát vízbe tették, és ha az karácsonyra kivirágzott, akkor az házasságot jelentett.

Szent Miklós

Szent Miklós püspök Görögországban, Myra városában élt a negyedik században. A legenda szerint egyszer egy nyitott ablakon három aranyat dobott be három hajadonnak, akik ezáltal tisztességgel férjhez mehetek. Innen ered a szokás, hogy a gyermekek a mai napig kiteszik az ablakokba a kitisztított cipőjüket, hogy ajándékkal töltsen meg azt Szent Miklós, vagyis a Mikulás.

Szent Luca

Neve a fény (lux) szóból származik, a vakságban szenvedők patrónusa. A magyar néphitben Luca alakja kettős: egyrészt szent, másrészt boszorkányszerű, rontó nőalak. A boszorkányok felismerésére készül a Luca-szék, amit december 13-ától kará-

csonyig kell elkészíteni kilencféle fából, szeg nélkül. Az éjjeli misén erre állva meg lehet látni, kik a boszorkányok.

Betlehemezés

A magyar karácsonyi ünnepkör egyik legkedvesebb szokása a betlehemezés. Jézus születése, a Szent Család szálláskeresése, a háromkirályok látogatása, pásztorok imádása — többnyire ezen témákat adják elő a gyermekek. A betlehemezés fő kelléke a betlehem, amelyben a Szent Család látható.

Tamás napja

December 21. Tamás apostolnak, a galileai ácsmesternek az emléknapja. A legenda szerint ő volt az, aki nem hitt mestere feltámadásában, ezért Krisztus megengedte neki, hogy megérintse sebeit, miközben azt mondta: „Hittél mert láttál. Boldogok, akik nem látnak és mégis hisznek.” E bibliai jelenet nyomán született a „hitetlen Tamás” és a „tamáskodik” szólás az okatlan kételkedés kifejezésére.

Karácsonyfa állítás

Nem egyházi, hanem házi szokás. A karácsonyfaállításnak Elzász a szülőhazája. Már 1605-ben írott útleírás említi a szobákban felállított színes papírral, almával, ostyával, arannyal díszített fenyőfákat. Hazánkban először báró Podmaniczky Frigyes állított fát 1821-ben, majd 1824-ben Brunsvik Teréz követte.

Karácsonyi ajándékozás

Az ajándékokat a szlovákoknál Hóapó, a finnknél Igulupukki, az olaszoknál Befana anyó, a spanyoloknál a háromkirályok, máshol Santa Klaus hozza, aki egyszemélyben karácsonyapó és Szent Miklós is. Az ajándékozás szokása a múlt században alakult ki a főúri családoknál, ahol szokás volt karácsonykor megajándékozni a cselédeket. A karácsonyi ünnepkör szokásaihoz tartozik az üdvözlő lapok, karácsonyi jókívánságok küldése.

Az első karácsonyi képeslapot 1843-ban Londonban készítették.

Karácsony

Az egész világ számára a béke és a szeretet ünnepe. Jézus születésének napja, az egyház egyik legnagyobb ünnepe.

December 24-ét karácsony böjtjének is nevezzük, ez a nap az ünnep kezdete. Dologtöltő napnak tartották, csupán a takarítás és a sütés-főzés volt e napon megengedett. Éjjelkor együtt ment a család az éjjeli misére, ahová a lucaszéket is magukkal vitték. Ugyancsak e napon kellett megnézni, hogy kivirágzott-e a Borbála-ág.

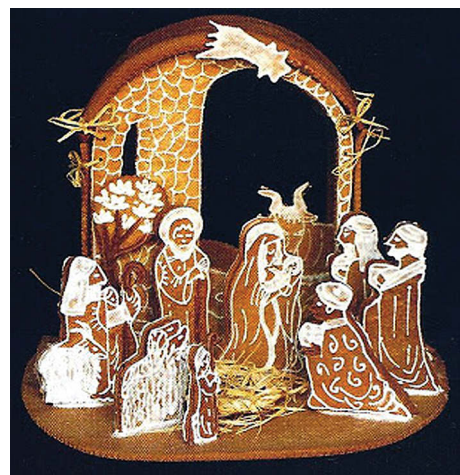
December 25. szintén a család ünnepe, ez a nap is munkatiltással járt.

December 26. István napja. E naphoz kötődik a regölés szokása. A déldunántúli regölők sorra járták a házakat, köcsögdudával és csörgődobbal zenélve énekeltek.

December 28. az aprószentek napja. Heródes tömeges gyermekgyilkolásának az emléknapja. Mivel akkor a kisfiúk estek a szenvedés áldozatául, most a lányokon volt a sor. Aprószentek hajnalán a legények alig várták, hogy korbácsolni mehessenek. A korbácsot fűzfavesszőből fonták, és ezzel verték meg azt, akinek jót kívántak.

Január 1., kiskarácsony, Jézus körülmetélésének ünnepe.

Január 6., vízkereszt. Ekkor ér véget a karácsonyi ünnepkör Krisztus vízzel való megkeresztelésének emlékére. Ezen a napon bontjuk le a karácsonyfát.



A KERESZTÉNY REMÉNYRŐL ADVENT IDEJÉN

Advent a karácsony előtti negyedik vasárnap — más megfogalmazásban a Szent András apostol napjához legközelebb eső vasárnapal veszi kezdetét, és karácsonyig tart.

Az *advent* szó jelentése „*eljövetel*”. A latin „*adventus Domini*” kifejezésből származik, ami annyit tesz: „*az Úr eljövetele*”. A karácsonyt megelőző várakozás az eljövetelben éri el jutalmát.

Egyik legismertebb adventi szokás az adventi koszorú készítése. Ez általában fenyőágakból készített kör alakú koszorú, amelyet négy gyertyával díszítünk. A gyertyák színe a bűnbánat színét jelképező lila, kivéve a harmadik vasárnap meggyújtandót, amely rózsaszín, hiszen ez az öröm vasárnapja. A világító gyertyák számának növekedése szimbolizálja a növekvő fényt; a fényt, amely karácsonykor érkezik Jézus születésével.

Minden gyertya jelent valamit. Az első a hit, a második a remény, a harmadik az öröm, a negyedik a szeretet. A gyertyák emellett egy egy személyre vagy közösségre is utalnak. Így Ádám és Évát jelenti a hit, nekik ígérte meg Isten először a megváltást. A zsidó népé a remény, hiszen nekik azt ígérte az Úr, hogy a Messiás közülük származik. Az öröm Szűz Máriát jelenti, aki megszülte a Fiút, míg a szeretet Keresztelő Szent János, aki Jézus eljövetelét hirdette.

Most az adventi időszakban, a várakozás idején, amikor arra készülünk, hogy befogadjuk a karácsony fényét, ideje megemlékeznünk a keresztény reményről is. A keresztény remény nem más, mint a jövőbe tekintés, az ismeretlenbe való elindulás. Isten az embert a mennyországunk tervezte. Mindaz ami előtte történik, az keresés állapota. A lényegét még nem látjuk, nem halljuk, az csak reményként közeledik felénk. Szent Pál ír erről a rómaiakhoz írt levél 8.23-25. részében. „Mi magunk, akik bennünkben hordozzuk a lélek csírát, sóhajtozunk és várjuk a fogadott fiúságot, testünk megváltását. Mert megváltásunk reménybeli. A remény viszont, amit már teljesedni látunk,

többé nem remény. Aki valamit lát azt reméli? Ha tehát reméljük amit nem látunk, várjuk állhatatosan.”

Szent Péter erről így ír első levelében: „Legyen áldott az Isten és Urunk, Jézus Krisztus atyja, aki minket nagy irgalmában új életre hívott Jézusnak a halálból az élő reményre való felátadása által, hogy a mennyekben elpusztíthatatlan, tiszta és soha el nem hervadó örökség várjon rátok.” (1,3-5.) „...örülni fogtok, noha most egy kicsit szomorkodnotok kell, mert különféle kísértések érnek benneteket, hogy a próbát kiállva hitetek, amely értékesebb a tűz próbálta veszendő aranynál, Jézus Krisztus megjelenésekor méltó legyen a dicséretre a dicsőségre és a tiszteletre.” (1,6-8.)

A keresztény hit tehát nem egyszerűen örömhír, hanem remény a megváltás által nekünk ajándékozott új életben, az öröklétben. Erről ír XVI. Benedek pápa a *Spe salvi* kezdetű enciklikájában is.

„*Spe salvi facti sumus*” — reményre vagyunk megváltva, mondja Pál a rómaiaknak és nekünk (Róm. 8,24). A „megváltás”, az üdvösség a keresztény hit szerint nem egyszerűen adotttság. A megváltás oly módon adatott nekünk, hogy reménnyel lettünk megajándékozva, megbízható reménnyel, amelyre támaszkodva meg tudunk birkózni jelen gondjainkkal: a jelen, a vesződséges jelen is élhető és elfogadható, ha célhoz vezet, és mi e cél felől bizonyosak lehetünk; ha ez a cél olyan jelentős, hogy igazolja a hozzá vezető út megtételéhez szükséges erőfeszítéseket.”

Ismét Szent Pál szavait idézem: „Biztos vagyok ugyanis benne, hogy sem halál, sem élet, sem angyalok, sem fejedelemségek, sem jelenvalók, sem eljövendők, sem hatalmasságok, sem magasság, sem mélység, sem egyéb teremtmény el nem szakíthat minket Isten szeretetétől.” (8.38-39.) Ez tehát a kereszténység reménye.

Ferenc pápa a keresztény reményről kifejtette, hogy nagy szükségünk van a mostani sötétnek látszó időkben, amelyben sokszor eltévelyedünk a rossz és az erőszak láttán a remény-

re. Hagyjuk hogy az Úr tanítson bennünket arra, mit is jelent remélni. Az élet gyakran nehéz, viszontagságos út, de ha nem veszítjük el a reményt, és az Úrra bízunk magunkat, az út előbb utóbb egyenes lesz és biztonságos. Bizalommal kell készülnünk az Úr eljövetelére, mert a remény nem csal meg. Isten szeretete mindig körülvesz bennünket.

Az Ap.Csel. 1,11-ben olvashatjuk: „Ez a Jézus, aki közületek az égbe emelkedett, úgy jön el ismét, amint szemetek láttára a mennybe ment.” Igaz, ez az idő még nem jött el, de amilyen pontosak voltak a próféták ígéretei Jézus születésével és életével kapcsolatban, biztosak lehetünk abban, hogy a visszajövetelére vonatkozó jövendölések is beteljesülnek majd.

Amikor úgy érezzük, hogy mindennek vége, a sok negatív hatással szemben védtelenek vagyunk, akkor gondoljunk a karácsony eljöttét hirdető reményre, hogy Isten közeleg, aki majd elhozza a béke országát.

Ferenc pápa tanít bennünket arra is, hogy „az Isten uralkodik”. Aki hatalmával lehajol az emberiséghez, megalkodik, felkínálja irgalmát, hogy megszabadítsa az embert attól, ami eltorzítja Isten képét benne. A szeretetnek a beteljesülése a Jézus által helyreállított ország lesz, a megbocsátás és a béke országa, amit éppen karácsonykor ünneplünk. Karácsony békéje éppen az, hogy az Úr eltörölte bűneimet, megbocsátott, eljött, hogy üdvözítsen. Ez karácsony öröme.”

Ez az örömhír ránk bízott üzenet, hogy vigyük szét a világba Isten szeretetét. A betlehemi kicsi gyermek láttán mindenki tudja meg, hogy az ígélet beteljesült, ebben a gyermekben rejlik Isten üdvözítő ereje. Ezen Istengyermek által Isten közelkerül mindannyiunkhoz, erre a csodára készülünk advent idején. Az adventi időszak visszaadja nekünk azt a reményt, amely Isten szaván alapszik. Ez a remény pedig soha nem okoz csalódást, mert az Úr nem csal meg bennünket soha.

SZERETETLÁZADÁS

„Minden ember annyit ér, amennyi szeretet van benne.”

(Albert Schweitzer)

A szavai koppantak, mint kövek az aszfalton. „Nem érdekel, hogy mindjárt hat óra, amíg munka van, nem mehettek haza! És ne takarózzatok a családokkal, nekem is van férjem, mégsem nyavalygok, hogy ő most egyedül van otthon!” Jólesett neki, hogy Dóra, a helyettese, aki lefelé taposott, fölfelé udvarolt, látványosan a munkájába mélyedt a szavai hatására, de megdöbbenette, hogy Nóri, akiről nem tudta megállapítani, hogy mellette vagy ellene van, határozottan lezárta a számítógépét. „Már egy hete szóltam, hogy ma hatkor lesz a kislányom néptáncbemutatója, tehát elmegyek!”

Dúlva-fúlva ért haza, nem tudott kikapcsolni. „Mi marad a tekintélyemből, ha nem torlom meg Nóri lázadását? Nem lóghat ki a sorból, nem egyénieskedhet!”, ordította a férjének felháborodva, aki rezzenéstelen arccal, de szomorú szemmel nézett rá. „Nyugodj meg, vedd észre, most már itthon vagy, aztán nézd meg a laptopodat, mert közös e-mailt kaptunk Katáéktól”, mire a felesége úgy nézett rá, mintha azt mondta volna, egy marslakótól érkezett üzenet. Ugyanis Katát és Árpádot már legalább tíz éve nem látták, méghozzá a saját döntésük alapján. Ő még nem volt főnök akkoriban, a férje csak egy „szakadt” általánosban tanított a mai nyelviskola helyett, miközben Árpit épp kihelyezték egy dél-amerikai magyar nagykövetségre pénzügyi főnöknek. „Nem vagyunk velük egy súlycsoportban, ők bejárják a világot, mi itthon aszalódunk”, mondogatták egymásnak, s elhárították a régi barátok közeledését. Ám a mostani e-mail nem azt tükrözte, hogy Katáék melengetik a sértettségüket. „Árpi beteg, és gyakran emleget titeket. Egyikünk sem érti, miért haragudtatok meg ránk. Kérjük, bocsássatok meg, ha netán megbántottunk benneteket! A mi ajtónk nyitva áll előttetek,

találkozzunk karácsony előtt!”, olvasva, és furcsa meghatottságot érzett. „Ők kérnek bocsánatot? Ez fáj. Azért kerültük őket, mert én, liba megirigyeltem a karrierjüket, a gyerekeiket, mindent!” mondta a férjének, aki váratlanul a régi szerelemmel nézett rá. Végre nem egy kemény-intrikus főnökasszonyt látott, hanem azt az okos, kedves lányt, akibe bele-szeretett. Aztán együtt válaszoltak Katáéknak, majd hosszú szünet után gyönyörűre sikeredett az éjszakájuk...



Másnap a kollégák ámulva figyelték, hogy a főnökasszony mosolyogva érkezik, és kedvesen biztatja őket, igyekezzenek a munkájukkal, mert közös érdekük, hogy elkészüljenek, de maradjon idő a családjaikra és az ünnepi előkészületekre is. Dóra, a helyettes zavarban volt, aki épp tőle leste el, úgy kell bánni az emberekkel, hogy senki ne érezze magát biztonságban, Nóri viszont megkönnyebbülve ment be hozzá a munkaidő végén. „Azt hittem, kirúgsz a tegnapi elvonulásom miatt”, mondta, mire ő legyintett. „Dehogy rúglak, hiszen igazad volt, bár nem kellett volna ilyen teátrálisan csinálnod...”

Korán ért haza, a férje szeretettel fogadta, majd újabb e-mailekre hívta fel a figyelmét. Békülékenyen írt egy valahai barátnője, aki főiskolás korukban lenyúlta a fiúját, mire ő hadjárattal válaszolt, azaz elérte, hogy a hűtlen barátnőt ne hívják meg a jó bulikba. Egy másik levélben a megbocsátásáról biztosította egy kolléganője, akivel csúnyán elbánt az első

munkahelyén: annyi megjegyzést tett rá, annyit áskálódott ellene igazságtalanul, hogy a végén kirúgták. Akkoriban még nem volt olyan kemény, mint manapság, bántotta a végeredmény, de a kolléganő nem állt vele szóba. És lám, most megírta, nem haragszik...! Aztán a következő napokban folytatódott a levelek sora. Írt a bátyja és a sógor-nője, akikkel néhány évvel ezelőtt úgy összevesztek a politikán, hogy azóta még a karácsonyt sem töltötték együtt, de most javasolták, mihamarabb menjenek hozzájuk vendégségre! És ami legjobban megdöbbenette: e-mailt kapott attól a rettegett főnökasszonyától, aki hosszú éveken át alázta és kritizálta őt. Azt nem tudta leírni, bocsáss meg, de gratulált a sikereihez, és boldog karácsonyt kívánt.

„Mi történt? Akik bántottak, és akiknek én ártottam, sorra jelentkeznek, és baráti kezet nyújtanak? Megörült a világ?”, kérdezte a férjétől a sokadik e-mail után. „Annyi a durvaság, a trágárság, a lesajnálás, a kirekesztés meg a harc, hogy biztosan kitölt az országban a szeretetlázadás. Az okosabbaknak elégük lett a primitív gyűlölködésből, és nem akarják, hogy te is a gyűlölködők csapatában játssz!”, felelte a férje, majd csak nevetett, egyre nevetett.

„Te szervezted az egészet!”, kiáltotta hirtelen, majd maga is megdöbbenett attól, hogy súlyos könnyek borítják el a szemét. Úgy megkeményedett a lelke, hogy évek óta nem sírt... Aztán éjszaka kibújt az ágyból, megsimogatta a férje arcát, és ő, aki már nem is emlékezett, mikor látott utoljára valódi levelet, borítékot meg levélpapírt halászott elő, és gyöngybetűkkel kezdett írni. „Drága anyukám, tudom, nagyon régen jelentkeztem, de örökké csak dolgoztam! Ám most fellázadtam. Ezt a karácsonyt együtt kell töltenünk, apu is jöjjön, csak könyörgöm, ne politizáljon! Anyukám, bocsáss meg mindenért! Szeretlek.”

V. Kulcsár Ildikó

BÉRMÁLKOZTAK FIATALJAINK

Október eleji szentmisénken Varga László püspök atya, a keresztény nagykorúság szentségével látta el egyházunk erre felkészült leányait és fiait. A bérmálkozás

megerősíti a fiatalokat Jézus Krisztus hitében, abban, ami már a keresztségben elkezdődött. Érezzék magukon a Szentlélek erejét, ő vezesse őket életükön át!



Az Úr az én pásztorom, nem szűkölködöm.

Füves legelőkön terelget, csendes vizekhez vezet engem.

Lelkemet felüdíti, igaz ösvényen vezet az ő nevéért.

Ha a halál árnyéka völgyében járok, nem félek semmi bajtól, mert te velem vagy: vessződ és botod megvigasztal engem.

Asztalt terítesz nekem ellenségeim szeme láttára.

Megkened fejemet olajjal, csordultig van poharam.

Bizony, jóságod és szereteted kísér életem minden napján, és az Úr házában lakom egész életemben.

Dávid zsoltára

MELYIK AZ ÖN SZERETETNYELVE?

Személyiségünket felfoghatjuk egy benzinmotorként, amelynek rendszeresen szüksége van üzemanyagra ahhoz, hogy jól működjön. Nálunk, embereknél ezt a benzinfajtát *szere- tetnek* hívják. Családunkban, baráti körben és közösségeinkben fontos feladatunk egymás szeretettankjának feltöltése, a szeretet kölcsönös kinyilvánítása. De hogyan?

Gary Chapman keresztény író és családterapeuta *Egymásra hangolva* című könyvében öt szeretetnyelvtípust állapított meg, és azt tapasztalta, hogy mindannyiunknak van egy *fő szeretetnyelve*, amelyre legjobban hallgat, illetve amelyen legjobban ki tudja fejezni a szeretetét; a többi nyelv másod-, harmadlagos.

Elismerő szavak

Minden ember vágya, hogy elismerjék, értékeljék, a dicséret, a biztató szavak erősítik önbecsülésünket, begyógyítják a lelki sebeket, és a lehető legjobbat hozzák ki a szeretteinkből. A jogos kritika is elfogadhatóbb, ha elismerő szavakba van „csomagolva”. Akik ezt a nyelvet beszélik, úgy szívják magukba az elismerő szavakat, mint kiszáradt föld az esőt, és szárnyakat kapnak tőlük.

Minőségi idők

Aki fontos számunkra, neki adjuk életünk egy darabkáját, rááldozunk időt, mert szeretjük. Ám ez az együttlét nem azonos a fizikai jelenléttel! Osztatlan figyelemmel, szemkontaktust tartva, csak a másakra koncentrálna az igazi. Tv-t nézve vagy újságot, telefont olvasgatva nem lehet kapcsolatot építeni! Ez az idő lehet belsőszéges beszélgetés vagy együtt végzett tevékenység — ez utóbbi esetben nem az a fontos, mit végzünk, hanem az, hogy tudatában vagyunk, közös együttlétünk a szeretet kifejezése.

Márta és Mária történetében is Mária az, aki Jézus lábához ül, és hallgatja őt; ebben a helyzetben Jézus szerint Márta szolgálatánál sokkal fontosabb volt számára az osztatlan

figyelem, a vele töltött minőségi idő. „Mária a jó részt választotta, amelyet nem vehetnek el tőle” (Lk 10,38-42)

Ajándékozás

Az ajándékozás a másakra gondolás szimbóluma, a szeretet látható jele. „Nagyobb boldogság adni mint kapni.” (ApCsel 20,35) Az ajándék értéke másodlagos, lényege a mögöttes szándék. Akinek ez a szeretetnyelve, az látható jelek nélkül kételkedhet a szeretetünkben, fontosnak tartja, hogy így, apró ajándékokkal, meglepetésekkel is kinyilvánítsuk azt.

Szívességek

Olyan szeretettevékenységek, amelyek időt, fáradságot igényelnek, amelyet önként, szabadon adunk a másoknak, és nem azért, mert kérte. Gondoljunk Jézus urunkra, amikor „kendőt véve, körülkötötte magát, aztán vizet öntött a mosdótálba és elkezdte a tanítványok lábát mosni és törölni azzal a kendővel, amellyel körül volt kötve.” (Jn 13,4-5) Akik ezt a nyelvet beszélik, azoknak a tettek fontosabbak a szavaknál, számukra a legapróbb szívesség is szeretetet közvetít.

Testi érintés

Sokan fejezzük ki azzal szeretetünket, hogy megsimogatjuk, megöleljük azt, akit szeretünk, és fordítva is igaz, sokan a szeretetteljes érintésben, ölelésben érzik igazán, hogy szeretik őket. A tapasztalatok alapján lelkieg sokkal egészségesebbek azok a gyerekek, akiket kiskorukban sokat ölelgettek, babusgattak...

A fentiek fényében érthetjük, miért fontos tudnunk, mi a társunk, barátunk, gyerekünk szeretetnyelve, hogy hatékonyan fel tudjuk tölteni a szeretettankját; és az is világossá válik, néha miért nem működnek a dolgok. Hiába kap drága ékszert ajándékba az a feleség, akinek a *MINŐSÉGI IDŐ* a szeretetnyelve, és arra vágyik, hogy párjával kirándulni menjenek vagy beszélgessenek, de ő „soha nem ér rá”; vagy aki dicsérő, megerősítő szavakra

vár, nem tud maradéktalanul örülni pl. a szívességeknek vagy a vállon ve-regetésnek.

Többgyerekes anyuka barátnőm meséli, hogy minden gyerekének más a szeretetnyelve: egyik „bújós kiscica”, a másikat mindig dicsérni kell, a harmadiknak az a boldogság netovábbja, ha pecázni mehet az édesapjával. Az én kislányom is anno, amikor azt a feladatot kapták a tanító nénitől, hogy rajzolják le a karácsonyt, nem csillogó karácsonyfát rajzolt ajándékokkal, hanem egy sötét téli utcát, amelyen egy szakállas férfi ballag egy szemüveges kislánnyal kézen fogva — számára a karácsony legjobbjá az volt, amikor elmentek szenteste az apjával „karácsonyfalesőbe”.

Ha magunkba nézünk, biztosan érezzük, hogy melyik a mi szeretetnyelvünk; és ezt összhangba hozva a szeretteinkével igazi „szere- tet-töltő-állomásokká” válhatunk.

Keresztény emberként Gary Chapman továbbgondolta a szeretetnyelveket *Istenre hangolva* című könyvében.

Isten az egyetemes szeretet, minden módon kinyilvánítja azt felénk.

Elismerő szavaival bátorít, vigasztal, erősít: „Ne félj, mert én veled vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítek, meg is segítek, sőt, győzelmes jobбомmal támogatlak.” (Ézs 41,40)

A minőségi időt Jézus élete példázza, aki kiválasztja tanítványait, hogy vele legyenek, hirdessék az Igét, és később „...azt akarom, hogy akiket nekem adtál, azok is ott legyenek velem, ahol én vagyok, hogy lássák dicsőségemet.” (Jn 17,24)

Megajándékozott az életünkkel, a teremtett világgal, és ami után bűnbe estünk, nekünk adta az elképzelhető legnagyobb ajándékot, egyszülött fiát, „...hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” (Jn 3,16)

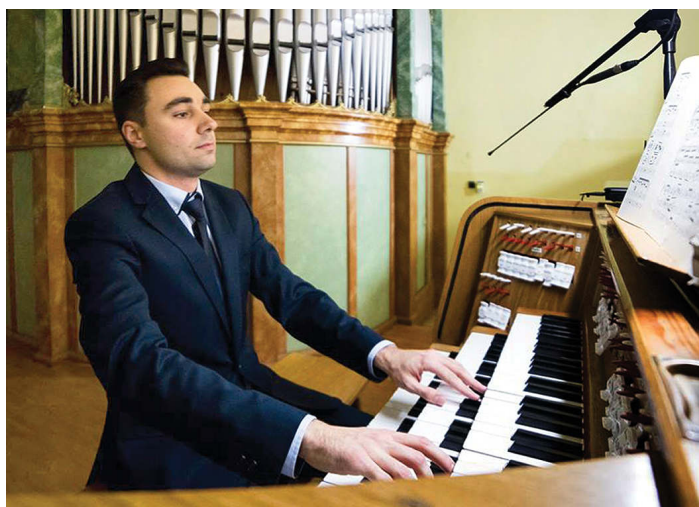
Jézus földi életében számtalan szívességet tett tanítványainak és az embereknek; nekünk meg helyet készí-

(Folytatás a 7. oldalon.)

ADVENTI ORGONAHANGVERSENY

Egyházközségünk és a város zenerajongói decemberben J. S. Bach, A. Dvorak, C. Franck, G. Fauré, L. Vierne, C. M. Widor szép zeneműveit hallgathatták két tehetséges művésztanár előadásában.

Fekete Melinda Zsófia szaxofonművész városunkban született, templomunkban keresztelték. Budapesten tanult, majd a Debreceni Egyetem Zeneművészeti Karán szerzett szaxofonművész-tanár diplomát. Jelenleg a Farkas Ferenc Zene- és Aranymetszés Alapfokú Művészeti Iskolában tanít. Több kamaraegyüttes tagjaként vagy alapítójaként rendszeresen koncertezik. Mesterkurzusokon vesz részt.



Dankos Attila orgonaművész jelenleg a zalaegerszegi zeneiskolában tanít orgonát és zongorát, illetve a Zalaegerszeg-kertvárosi Szűz Mária Szeplőtelen Szíve-templom orgonistája. Tanulmányait Szombathelyen, Debrecenben, Németországban, a Detmoldi egyetemen végezte. Mesterkurzusokon vesz részt folyamatosan.

M. Zs.



Fotó: Szabó Zsolt

(Folytatás a 6. oldalról.)

tett az égi hajlékban, hogy majdan vele lehessünk, ha méltónak találta-tunk rá.

Átölelte és kezét rájuk téve megáldotta a kisgyermeket; sarat csinált, megkente vele a vak szemét, aki újra látott.

Mi, keresztény emberek is mindenféleképpen kimutathatjuk szeretetünket a Jóisten felé.

Dicsérhetjük elismerő, hálatelt szavainkkal „Isten nevéért dicsérem énekel, magasztalom hálaadással.” (Zsolt 40,17).

Minőségi időnköt szánhatjuk neki, hogy vele legyünk, mert enélkül a bensőséges kapcsolat nélkül szolgálunk, bizonyágtételünk üres marad — tudnunk kell Istennek adni időnk legjavát.

Ajándékozhatunk neki: adakozhatunk, jótékonykodhatunk. „...mert az ilyen áldozatokban gyönyörködik az Isten.” (Zsid 13,16)

Szívesség Istennek minden neki és az embereknek tett szolgálatunk — ezt tette Jézus is, aki azért jött, „... hogy ő szolgáljon, és életét adja váltságul sokakért.” (Mk 10,45) Istennek főként

más embereken keresztül tudunk szolgálni.

A szerző szerint azonban Isten felé irányuló első szeretetnyelvünk az ENGEDELMESSÉG kell legyen — mert enélkül hiába énekelünk dicsőítéseket (elismerő szavak), szolgálunk másoknak (szívességek), adakozunk (ajándékok), tartunk csendességet imával és bibliaolvasással (minőségi idő), ha Isten, aki a szívünket vizsgálja, nem talál benne engedelmességet, odaszántságot és valódi mély változást.

Dr. Tódor Enikő

„AZ AJTÓD ELŐTT ÁLLOK ÉS ZÖRGETEK!” (Jel 3,20)

Ifjúsági közösség alakult plébániánkon

Ez Bedők Andrissal meg is történt, és jól figyelj, mert veled is megtörténhet, ha nem nyitasz ajtót magadtól! Jézus azt mondta: „Zörgessetek és ajtót nyitnak nektek!” (Mt 7,7). Az újudvari biciklis kiránduláson megismertük és megkedveltük Andrist, de nem találtuk meg a facebookon, ezért Jézus szavain felbátorodva az egyik vasárnapi szentmise után Izával megjelentünk a családi házuk ajtajában!

Evangéliumot! Keressük a választ arra a kérdésre, hogy mit jelent ma kereszténynek lenni. És hogy egyáltalán kik vagyunk mi magunk és mire hív minket a Jóisten?

Kéthetente a szombati szentmisék után 19.10-kor találkozunk a plébánián. Üdvözöljük egymást, berendezük a termet, imádkozunk, játszunk, beszélgetünk és elmélkedünk, zárás-ként pedig levonjuk az életünkre szó-

többi közösségébe; — mert gyarapodnak, csak keresd őket — vagy akár egy új indítására hívlak! Közösség az egyház. Isten maga is Szentháromságos közösség Éljük meg hát igazán élő közösségekben a hitünket!

Még csak három alkalom van mögöttünk, de reméljük, hogy sok-sok év áll előttünk! Hogy mit adott nekünk már eddig is ez a közösség? Azt mondják el maguk a tagok:

„Mikor megtudtam, hogy szerveznek egy ilyen közösséget, egyértelmű volt számomra, hogy én is tagja szeretnék lenni a csapatnak. Nagyon jó érzés, hogy van egy biztos háttér, egy azonos értékrendű közösség olyan emberekkel, akiknek bátran megnyílhatok, mert tudom, hogy amit bizalmasan osztok meg, mindig köztünk marad. Igaz, még csak pár alkalom van mögöttünk, de már most rengeteg lelki kincssel gazdagodtam — itt mindenki tanul mindenkitől, mindenki nyitott mindenkivel, de nagyon fontos, hogy semmi nem kötelező, mindenki annyit oszt meg a gondolataiból, amennyit szeretne. Nagyon jó, hogy vezetőink korban közel állnak hozzánk, így még sokkal nyíltabbak tudunk lenni velük. Rengeteg lelki táplálékot kapunk, de mégsem olyan mértékben, ami már túl sok lenne; könnyedebb témák vannak, amiket feldolgozva minduntalan kibontakozik Isten fontossága. Ha gon-

(Folytatás a 9. oldalon.)



és tényleg ajtót nyitottak nekünk! És mi több! Tárt karokkal fogadtak minket, amit ezúton is hálásan köszönünk! De miért is történt mindez?

Nem másért, minthogy ifjúsági közösséget indítottunk a Szent József Plébánián. Megérett az idő, és felnőtt egy újabb remek nemzedék arra, hogy a fiatalok kitézzék maradandó zászlójukat a plébániára! Tamás atya; Babati Kati; Révész Bettina; Balassa Balázs és az én szívemben is megszólalt az Úr, hogy alakítsunk közösséget a bérmázás szentségében részesült fiataljainkból! Abból a magból, amellyel rendszeresen járunk kirándulni, és akik az októberi bérmázáskor végérvényesen is elkötelezhetők magukat az Úr ügye mellett! Segítő jobbot és egy biztos menedéket szeretnénk adni számukra az élet viharai ellen. Egy olyan közösséget, ahol a jó hangulat mellett a lelki fejlődés is nagy hangsúlyt kap. Keressük azt az utat, amin életre válthatjuk az

ló következtetéseket, és ehhez kérjük az Úr áldását. Alkalmról alkalomra formálódunk. Célunk, hogy keresztény hitükben megerősödött fiatalokat küldjünk az Úr szőlőjébe szolgálni, és erre nagy-nagy szeretettel hívunk téged is! Ha fiatalnak érzed magad, akkor közeink; ha inkább a lelkedben érzed magad ifjúnak, akkor a plébánia



ARRA SZÜLETTÉL, HOGY AJÁNDÉK LEGYÉL

Könyv a szeretetről, a házasságról, az intimitásról és a párkapcsolati karambolokról, a szerző ajánlásával.

Te nem egy sodródó falevél vagy, egy értelmetlen seb ezen a földön, hanem áldás és ajándék. (...) Legyél az azzá, amiért születted, merd vállalni önmagad, és boldog leszel!”

Ajándék! Annyira szép ez a gondolat: minden, ami van a Földön, minden Isten ajándéka. A szép kék ég, a két kezünk, az élet maga, mindenminden Isten ajándéka.

Olyan jó ezzel a hittel nézni a körülöttünk lévő dolgokat, személyeket, mindent. Végül is lehetne fekete és fehér a világunk, mint a régi televíziókban, akkoriban úgy is megértettük a filmeket. De milyen szép, hogy Isten irántunk való túláradó szeretetében, megajándékozott a színek világával.

(Folytatás a 8. oldalról.)

dolgozol, hogy érdemes-e jönni, ne hezitálj, akkor se, ha nem ismered senkit — itt mindenki a barátod lesz!”
— Dömötör Zsóka

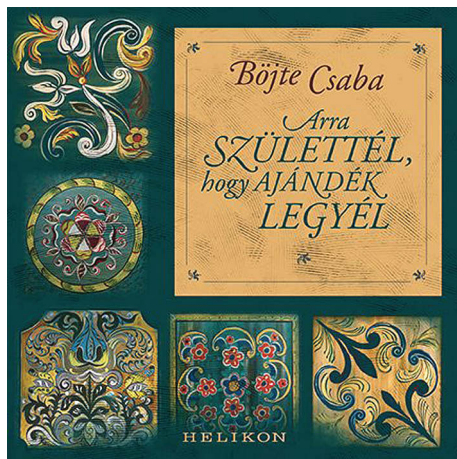
„Számomra ez a közösség nagyon hatásos volt, elsősorban azért, mert meg tudtam nyílni a társaim előtt, és megbízttam bennük még akkor is, ha valakivel akkor találkoztam először. Úgy éreztem, hogy ez nem lehet akadály. Nagyon jó játékokat játszottunk, amiből megismerhettük a másikat szinte minden szempontból. Örülök, hogy egy ilyen csapatban lehetek.” — Sóllyom Emese

„Ez a közösségi összejövétel új barátokat adott, és azt az élményt, hogy találkozhattam azokkal, akiket már régen láttam. Ezen a „közön” sok olyan érdekes történet hangzik el, amiken én is ledöbbenek, és visszavezetem az életemre Töreksem arra, hogy ezáltal jobbá váljak. Két szóban ez a „közi” személyiségfejlődést és kibővült baráti kört adott nekem.” — Bogdán Bence

„Jó a csapat, eszméletlen a hangulat, tanulságosak a történetek! Bátran csak gyertek, gyertek... Szeretettel várunk!”
— Csonka Izabella

Csonka Laura

És gondoltál az ízekre? Végül is lehetne csupán két-háromféle íz: „saláta és retek, osszátok be!” — mondhatta volna az Isten. Ha te elmész valahova látogatóba, és ott hatfogásos ebédre várnak, az egyet jelent azzal, hogy fontos vagy nekik, szeretnek téged.



ged. A mi Urunk Istenünk hányféle gyümölcscsel, zöldséggel, ízzel fogadott születésedkor? Az autónál nincs vanília meg kakaós üzemanyag, egyetlen fajta üzemanyag van, és az autó milyen jól megvan veled. Túláradó szeretetében elhalmoz a Teremtőnk ajándékaival, azt akarja, hogy jól érezzük magunkat ezen a földön. Maga a lét is ajándék, szeretetből! Aztán ott vagy te magad: csodáld meg a kezdet, ahogy fogsz vagy simogatsz, ahogy kenyeret szelsz, írsz, vagy keményen dolgozol. Kezed Isten szép ajándéka. A lábad, amelyen jársz, szaladsz, futballozol és úszni is tudsz veled, ajándék, ingyen kaptad.

A szíved! Egyik gyermekemnek születési rendellenessége volt az egyik szívbillentyűjével. A sikeres műtét két és félmillió forintba került. Az én szívem, mind a négy billentyű, szépen csendben dolgozik negyvenhét éve, csak a négy billentyű tíz millió forint. Ajándék, semmit sem adtam érte.

Olyan jó dolog azt tudni, hogy amikor még meg sem születted, akkor Isten kiválasztott egy lányt vagy egy fiút, és elkezdte formálni, alakítani, szépíteni, hogy neked adja ajándékba. Igazából Isten teremthette volna valamennyiünket ugyanarra a kapta-

fára. Vagy csinálhatott volna 2-4 kaptafát: egy szökét, egy barnát, egy feketét. Minek komplikálni? Ám minden ember más. Mindenki a maga módján egyetlen és csodaszép. Isten így látta jónak, nagylelkűségében legyen áldott az ő jósága! A bőség gazdagsága.

Jó dolog ajándékot kapni!? Olyan jó dolog úgy nézni a másokra, hogy ő számomra Isten ajándéka, áldása, simogatása. Isten nagyon szeretne téged boldoggá tenni, és ezért megajándékoz a kedveseddel, menyasszonyoddal, feleségeddel. Isten legcsodálatosabb ajándéka a te kedvesed, menyasszonyod, vőlegényed, aki elfogad, értékkel, és boldoggá tesz.

Persze fontos tudni, hogy nemcsak a másik ajándék számomra, hanem én is ajándék vagyok számára. Ül le és tudatosan érezd magad ajándéknak, áldásnak! Isten annyira szereti a te kedvesedet, annyira akarja az ő boldogságát, hogy megteremtett téged. Te vagy a válasz a társad kérdéseire, értelme a reggeli kelésének, munkájának. A te simogatásod Isten hálája jóságáért, becsületos tiszta életéért. Ülél le a szobádba, és éld át ezt az érzést! Te nem egy sodródó falevél vagy, egy értelmetlen seb ezen a földön, hanem áldás és ajándék. Gondolkozz el, vajon a léted valóban Isten áldása a másik számára? Tedd fel a kérdést: „Valóban ajándék vagyok a másik számára? Ez a mai napom, ez a mondat, amit mondtam, ez simogatás volt? Egy kedves ölelés? Áldás? Gyógyír a másik sebére? Meleg tavaszi eső, napfény, mely virágbomlásra indítja a társamban a félnék rügyeket?” Egészen biztos, Isten senkit nem azért teremtett, hogy átok legyen, nehézség, vagy keserves botrány ezen a földön. Az Úr azt szeretné, hogy mindannyian a magunk módján családuink, népünk, nemzetünk, egyházunk számára az ő áldása, ajándéka, szeretetének a jelei legyünk.

Legyél azzá, amiért születted, merd vállalni önmagad, és boldog leszel!

Böjte Csaba testvér

Forrás: *Magyar Kurír*

ZDRAVO KRALJICE MIRA!

Plébániánk Lábodi István segítségével az ősszel négynapos zarándoklatot szervezett Medugorjéba. A busz október 20-án reggel indult a Szent József térről, és a délutáni órákban érkezünk meg a Szűzanyához.

A szállás elfoglalása után elindultunk a templomba, ahol már bekapcsolódtunk az esti liturgikus programokba.

Szombat reggel a mise után nekivágtunk a kövekkel teli, nehezen járható Jelenések hegyének, ahol menet közben a rózsafüzért imádkoztuk.

A vasárnapunk szintén imádsággal telt. A reggeli után felmentünk a Krizevacra, ahol útközben a keresztúti ájtatosságot végeztük. A hegyre felérve ki-ki elvonulva imádkozott még kicsit, majd indultunk lefelé.

Délután meglátogattuk a Cenakolo közösséget, ahol két fiatal tartott tanúságtételt megtéréséről. Az esténk szokás szerint a templomtéren folytatódott imádságban és szentmisében.

Hétfőn még lehetőség volt kegytárgyak vásárlására, gyónásra, s az esti mise után elindultunk vissza.

Nagyon szép négy napunk volt Medugorjében. Különösen nagy élmény volt, hogy csaknem 1200 magyarral — köztük 16 pappal — minden reggel közös magyar szentmisén vehettünk részt. Szintén lelkiileg felemelő megtapasztalni Medugorje békéjét, az ott élő emberek szeretetét, és látni a rengeteg, különböző nemzetiségű ember erejét, amint a nehéz, meredek köveken egyensúlyoznak, hogy fel-



ajánlják szenvedésüket szeretteikért és a világért.

Töltsön el minket is Medugorje békéje, hogy otthonainkban is megtapasztaljuk a Szűzanya szeretetét! Kö-

szönjük a szervezőnek a lelki program lebonyolítását és türelmét a hatvanfős csoport vezetéséhez.

Zdravo Kraljice Mira!

Domján József



TÖRTÉNET AZ ELFOGLALTSÁGRÓL

„Lopjátok el az idejüket”

A Sátán összehívta a démonokat a világ minden tájáról. A megnyitó beszédében ezt mondta: „Nem tarthatjuk vissza az embereket attól, hogy eljárjanak az istentiszteletre. Nem tarthatjuk vissza őket attól, hogy olvassák a Bibliájukat, és hogy tudják az igazságot. De lopjátok el az idejüket, ne legyen idejük arra, hogy igazi kapcsolatokat alakítsanak ki egymással! „Ezt akarom tenni” — mondta a Sátán.

Kössétek le őket az élet mellékes dolgaival, és találjátok ki számtalan cselt, amikkel lefoglalhatjátok a gondolkodásukat! Kísértsétek őket arra, hogy költsenek, költsenek, és kérjenek kölcsön!

Győzzétek meg a feleségeket, hogy dolgozzanak hosszú órákat és a férjeket, hogy dolgozzanak 6-7 napot egy héten, 10-12 órát egy nap, így megengedhetik maguknak az üres életformát! Tartsátok vissza őket attól, hogy sok időt töltsenek gyerekekkel! Ahogy a családok darabokra hullanak hamarosan, az otthonuk nem lesz biztonságos menedék szá-

mukra. Stimuláljátok túl az agyukat, hogy ne legyenek képesek meghallani azt, a „halk, szelíd hangot, a lelkiismeretüket”! Csábítsátok őket arra, hogy kapcsolják be a rádiót vagy a



magnót, amikor vezetnek, hogy hagyják bekapcsolva a tévét, videót, cd-lejátszót és a számítógépet az otthonaikban folyamatosan! Ez majd bezúfolódik az agyukba, és megtöri a kapcsolataikat.

Töltsétek fel a dohányzóasztalokat magazinokkal és újságokkal! Nyomjátok bele az agyukba a híreket 24 órán keresztül! Törjétek be a vezetés perceibe hirdetőtáblákkal! Árasszá-

tok el az e-mail postafiókjaikat szeméttel, katalógusokkal, amikből online lehet rendelni, sorsolásos játékokkal és mindenféle hírlevéllel és promóciós ingyenes ajánlatokkal, szolgáltatásokkal és hiú reményekkel! Tetesetek gyönyörű modelleket a magazinokba és a tévébe, hogy a férjek azt higgyék, a külső szépség fontos, és aztán elégedetlenekké válnak a feleségükkel! Ez jó hamar szétszakítja a családokat. Még ha el is utaznak pihenni, tegyetek arról, hogy hajszojják ott is túl magukat, és kimerülten térjenek vissza!

Tartsátok őket túl elfoglaltan ahhoz, hogy kimenjenek a természetbe és Isten teremtményeit csodálják!

A démonok buzgón indultak teljesíteni a megbízatásukat, hogy az emberek minél kevesebb időt hagyjanak Istenre és a családjakra szerte a világon...

A kérdés az, hogy sikeres volt-e a Sátán ebben a cselben?

Dönts el te magad!

(Forrás: *Nemzetőr*, 2005)

FERENCES SZERZETESEK MISÉZTEK TEMPLOMUNKBAN

Csak az örök, amit Istenért teszünk, hangzott el templomunkban Szent Ferenc tranzitusán. Halálára emlékezünk, amely 1226. október 3-án történt. Ebből az alkalmából Ocsovai Grácián zalaegerszegi ferences szerzetes mutatott be szentmisét. Ferenc ma is arra tanít: minden, ami érték, Istennel kapcsolatos. Isten minden terem-

ményéhez — emberhez, állathoz és növényhez egyaránt — alázattal és szeretettel fordult.

Tímár Sándor Asztrik atya, az erdélyi Kaplony ferences kolostorának házfőnöke elmondta, úgy érzi otthon van, hiszen testvérei, a kanizsai ferencesek által megálmodott és létrehozott gyönyörű templomba érkezett.



Ocsovai Grácián atya



Tímár Sándor Asztrik atya (Fotó: Bálint Pál)

HA KISÜLT MÁR, IDE VÉLE...”

Mit jelképeznek a hagyományos ünnepi ételeink?

Van minden, mint karácsonykor — tartja a szólás, hiszen a karácsony ünneplésének fontos része a gazdag, közös étkezés. Halászlé, töltött káposzta, diós és mákos bejgli, mézeskalács... De miért esszük éppen ezeket, és mit jelképeznek a hagyományos ünnepi ételek?

A hagyományok meghatározó elemei a karácsonyi ünnepkörnek a modern, városi ember számára is. Mindannyiunk családjában élnek szokások: van, ahol nem múlhat el karácsony egy bizonyos sütemény nélkül, vagy a nagyszülők féltve őrzött díszének mindig ugyanarra a helyre kell kerülnie a karácsonyfán. A szimbólumok és rítusok nemcsak hangulatos-sá és otthonossá teszik az ünnepeket, de általuk szavak nélkül is megérthetjük, és főleg átélhetjük azok mélyebb rétegeit.

A karácsonyi ünnepkör advent első vasárnapjával, illetve a népi vallásos hagyományok szerint a hozzá mindig közel eső András-nappal (november 30.) indul. Ez az egyházi év kezdete, ami évszázadokig megszabta az idő számítását, így a decemberi jeles napok közös jellemzője az új esztendő köszöntése. Illetve az új életé, hiszen nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy ez a téli napforduló időszaka, ami már jóval a kereszténység előtt meghatározta a közösségek életritmusát. Ezért lehet, hogy a legtöbb hagyomány valamilyen pogány szokásra, hiedelemre vezethető vissza. Ugyanakkor éppen e ciklusváltás miatt döntött az egyház úgy, hogy ekkorra teszi Jézus születésének — tudományosan egyébként meghatározhatatlan — emléknapiját: a világ Világosságának eljövetele ünnepét a fény sötétség feletti győzelmének idejére.

A tradicionális ünnepi ételek és azok elfogyasztásának szokásai is mind e szimbólumrendszerhez kötődnek. Karácsonykor még a legszegényebb családok is igyekeznek gazdag asztalt teríteni, hiszen már maga

az ünnepi étkezés előrevetíti a jövő év bőségét, de a hagyományos karácsonyi ételek egyenként is mind szimbolikus jelentést hordoznak.

A szenteste elmaradhatatlan étele a hal. Egyrészt, mert régen advent is kötelező böjti idő volt, Ádám és Éva napja pedig szigorú böjti nap, másrészt a magyar hagyományokban a halpikkely gazdagságot jelent a következő esztendőre. Másnap a karácsonyi főétel régen disznóból készült, mivel az „előre tūr”, így segíti a család előrejutását, míg a tyúk, illetve szárnyas nem kerülhetett az asztalra, mert az „elkaparja a szerencsét”. Karácsonykor — majd később szilveszterkor és újév napján is — előny-



ben részesítették azokat az ételeket, amelyek sok termést, magot hoznak, hiszen azok bőséges új évet ígérnek: ezért fontos része az ünnepi étkezésnek a bab, a lencse, a mák, a mazsola. A töltött ételek, mint a töltött káposzta és a bejgli is a következő esztendő jó termését, a termékeny állatok, a teli csüröket hivatottak biztosítani.

A dió, mint ősi Krisztus-szimbólum (Nux est Christus) szintén nem hiányozhatott a karácsonyi asztalról. A termés keserű, zöld burka az Úr földi szenvedésére, csonthéja a keresztfára vagy a sziklasírra, belső magja Jézus isteni természetére utal. A néphiedelem szerint az ártó lelkek az esztendő leghosszabb éjszakáin, Luca nap és karácsony estéje között vannak hatalmuk teljességében. A szenteste várakozásban töltött óráiban a gonosz felett aratott győzelmet szimbolizálja a csonthéjból feltört dióbél.

A másik jellegzetes gyümölcse a karácsonyi asztalnak az alma. Ez a legtöbb kultúrában erotikus jelkép, a csábítás, a kísértés szimbóluma — ezért lett a keresztény hagyományban is a Paradicsom „közepén álló fa gyümölcse” alma, bár a Biblia nem nevezi meg, milyen fáról van szó. Belőle sarjad azonban az élet fája, amelynek termése maga a Megváltó: „A kis Jézus, aranyalma, / Boldogságos Szűz az anyja” — szól a karácsonyi ének. Az ünnepi asztal almája tehát Isten irántunk érzett szeretetének jelképe. Ugyanakkor számos néphiedelem és jóslás is kötődik hozzá; a legerterjedtebb, hogy szenteste a családfő anyni cikkelyre vágja az almát, ahány családtag van, majd együtt megeszik, hogy az év során bármi történik is, összetartsanak. Az ünnepi vacsora részeként — néhol első fogásként — ma is sok helyen fogyasztanak mézet, mellé esetleg fokhagymát, amely ősi gonoszűző, egészségmegőrző szer, illetve ostyát, amely természetesen Krisztus testére utal. A méz kultikus jelentősége még az ókori, kora középkori időkől származik. A méhek a szorgalom és a tisztaság jelképei, a hiedelem szerint ugyanis „szűzi életet” élnek, s nem elpusztulnak, hanem meghalnak, mint az ember. Az Ószövetség is dicséri a méhek szorgalmát és bölcsességét. A népi vallásosságban mindez úgy élt tovább, hogy a méhek a Szűzanya könnyecskéiből származnak. Emellett a méz — illetve a hagyományosan sokféle karácsonyi sütemény — édessége az ünnep örömét is kifejezi.

Advent idején „Ha kisült már, ide véle...” című új sorozatunkban hagyományos, valamint újabb, talán sokak számára ismeretlen ünnepi recepteket adunk közre. Ezzel is szeretnénk hozzájárulni az örömteli készülődéshez, a családi hagyományok ápolásához.

Szalontai Anikó

Forrás: *Magyar Kurír*

E G É S Z S É G N A P



Fotó: Bálint Pál

GYERMEKEK KÉZMŰVES FOGLALKOZÁSA



Fotó: Vigh Fródo Gergely

HASZNOS TUDNIVALÓK A C-VITAMINRÓL

A C-vitamin a legismertebb vitaminjaink közé tartozik, általában mindenki rendelkezik valamilyen ismerettel róla, leegyszerűsítve általában az emberek azt tudják, hogy ez valami jó és szükséges dolog, és a citromban sok van belőle. A C-vitamin, vagy más néven aszkorbinsav vízben oldódó nélkülözhetetlen vitamin, amit az emberi szervezet nem képes előállítani, folytonos beviteléről tehát a táplálkozásunk során kell gondoskodnunk. Az állatok többsége képes a C-vitamin előállítására.

Először is nézzünk utána mit rejt a név: aszkorbinsav! Nos, ez a skorbut elleni szert jelenti, egy az angol nyelvben használt fosztóképzővel — „a”-val — ellátva.

Mi a skorbut? A skorbut olyan betegség, amely a kötőszövetek pusztulását és a hajszálerek fokozott sérülését okozza, első tünetei pedig fáradékonyság és a folyamatos kimerültség érzése. A betegség előrehaladtával nehezen gyógyuló sebek, ínygyulladás, ízületi fájdalmak, vérzések lépnek fel. A kezeletlen skorbut halálos betegség. Ismert dolog, hogy a hajózás fellendülésének korában, a hosszú tengeri utakon a matrózok rettegett betegsége volt az egyoldalú táplálkozás miatt. A skorbutot Sir Jones Lind, a brit haditengerészet egy orvosa és hajóskapitánya már kezelte a 18. század közepén anélkül, hogy kiváltó okát, a C-vitamin hiányát, ismerte volna. Tapasztalati úton azonban rájött, hogy a legénységet megmentheti ettől a rettegett betegségtől, amennyiben citrusfélét is magukkal visznek a hosszan tartó tengeri utakra és ezeket fogyasztják.

A C-vitamin felfedezésére 1912-ben került sor, erre az időre esik a többi vitamin felfedezése is. Magyar vonatkozás, hogy 1937-ben a C-vitamin izolálásáért és szintetizálásáért az orvosi Nobel-díjat Szent-Györgyi Albert kapta.

A skorbutos állapot elkerüléséhez egy felnőtt ember szervezete minimum 300 mg-os C-vitamin tartalékkal kell, hogy rendelkezzen. Az

emberi szervezet által tárolható legnagyobb mennyiség 2000 mg. Az ajánlott bevitelt sok tényező határozza meg, és életkoronként változó. Csecsemőknél 12 hónapos korig elegendő 15 mg/nap, amihez maradéktalanul hozzá is jutnak, ha az anyuka 120 mg/nap C-vitamint fogyaszt a szoptatás ideje alatt. Általánosságban elmondható, hogy egy felnőtt nő minimum 75 mg-ot, egy férfi 90 mg-ot kell, hogy magához vegyen naponta. A legjobb C-vitamin-források a teljesség igénye nélkül: a piros húsú paprikák, narancs, grapefruit, kivi, zöld húsú paprikák, brokkoli, eper, káposzta. Nem árt tudni, hogy még egy közepes méretű héjában sült krumpliban is „rejtőzik” vagy 15 mg C-vitamin.

A táplálékkiegészítők általában L-aszkorbinsav formájában tartalmaznak C-vitamint. Ennek felszívódásához bioflavonoidokra van szükség, amit a felsorolt tápanyagok tartalmaznak. A gyakorlatban tehát a tabletta és a friss zöldség, gyümölcs fogyasztása javasolt, bár napjainkban a legtöbb készítmény már bioflavonoidokkal kombinál. Sajnos sütés-főzés során a C-vitamin az ételünkben nagyobb részt lebomlik 80 C fok felett. A teába csepegtetett citromlé is csak akkor lesz hatásos, ha kissé kihűtjük a folyadékot.

Az Amerikai Egyesült Államok Egészségügyi Minisztériumának honlapján az utóbbi években átfogó tanulmányok jelentek meg a C-vitaminnal kapcsolatban. A további megállapítások alapját ezek a cikkek képezik. A köztudatban itthon is elterjedt, hogy a nagy dózisú C-vitamin hatása kedvező, netán gyógyító hatású daganatos betegségek esetében. Ezzel kapcsolatban egyértelmű bizonyíték nem derült ki a tanulmányok alapján. Konkrét megállapítás született a nyelőcső és emésztőszervi (gyomor-bélrendszer) rák megbetegedéseinek kapcsán, itt egyértelműen kimutatták, hogy a C-vitamin nem bír sem megelőző, sem gyógyító szereppel, sőt az extrém nagy dózisú C-vitamin a kemoterápia és sugárterápia

hatását csökkenti. Megvizsgálták az emlőrák kérdését is különválasztva egy olyan csoportot, ahol a beteg hozzátartozóinak körében volt emlőrákos beteg. Ebben a csoportban azt találták, hogy a C-vitamin szedése napi 205 mg-os dózisban csökkentette az emlőrák kialakulásának kockázatát, méghozzá 63%-kal. Ugyanakkor a menopauza utáni nők esetében ez a hatás már nem érvényesült.

A C-vitamin szerepe érdekes a szembetegségek tekintetében is: egy súlyos szembetegség (a makula-degeneráció) kialakulásának kockázatát csökkenti, ám nagy dózisban elősegíti a szürkehályog kialakulását. Rossz hír a C-vitamin rajongóinak, hogy csak a nátha megelőzésében játszik szerepet; amennyiben a betegség már kialakult, nem tud kedvező hatást kifejteni. A legtöbb szív- és érrendszeri megbetegedés terén a C-vitamin önmagában nem bizonyult megelőző hatásúnak.

Mit tegyünk hát, hogy optimális legyen a C-vitamin bevitelünk, és egészségünk megőrzésére okosan használjuk ezt a nélkülözhetetlen anyagot? Kerüljük a túl magas, 1000-2000 mg/nap C-vitamin bevitelét szervezetünkbe! Nem fog felszívódni, és raktározni sem tudjuk, ráadásul néhány esetben inkább árt, mint használ. Mindenekelőtt fogyasszunk friss zöldségeket-gyümölcsöket, ne kompótot, konzervet! A szintetikus L-aszkorbinsav bevétele — napi 100-200 mg — emellett ajánlott, különösen télen. A C-vitamin nélkülözhetetlen a fehérje-anyagcserében, az idegek ingerületátvivő képességének fenntartásában, a kollagén bioszintézisében (sebgyógyulás), antioxidáns, továbbá segíti a növényekben található vas felszívódását. Mindezek ellenére nem csodaszer.

Szerencsére a C-vitaminban gazdag táplálékaink nagy része ízletes, étvágygerjesztő, igazi kulináris élményt is jelent a fogyasztásuk. Gondoljunk csak egy tál eperre vagy a citrom és a narancs illatára!

(Folytatás a 15. oldalon.)

Nagy László

ADJON AZ ISTEN

Adjon az Isten
szerencsét,
szerelmet, forró
kemencét,
üres vékamba
gabonát,
árva kezembe
parolát,
lámpámba lángot,
ne kelljen
korán az ágyra hevernem,
kérdésre választ
ő küldjön,
hogy hitem széjjel
ne dűljön,
adjon az Isten
fényeket,
temető helyett
életet -
nekem a kérés
nagy szegyen,
adjon úgysis, ha
nem kérem.

Füle Lajos

HA CSENDEN LENNÉL

Ha csendben lennél... Lenne rá okod,
tán felfigyelnél, mint a pásztorok.
Ők hallottak és láttak, mert lehet
az éjszakában angyaléneket
hallani, csak a lélek csendje kell
hozzá, mikor felülről jön az üzenet,
mikor VALAKI nyitja füledet,
s az Ég, a Föld, a LÉLEK, az anyag
beszélni kezd mind, vagy tiszta hangot ad.
Ha csendben lennél, szinte hallanád
a molekulák termikus zaját,
sőt hallanád — a földi zaj helyett —
égi igét és angyaléneket,
szívig érőt és csodálatost,
s véget nem érő ünnep jönne most!

(Folytatás a 14. oldalról.)

Végül: karácsony közeledtével kívánom,
hogy otthonaikban az üdvözítő
Jézus születésére várakozva egy kis
narancsillat is belengje a szobákat!

Dr. Hóman Márta

A „VÁRAKOZÁS SZENTSÉGÉRŐL”

Mire is várakozunk advent idején?
Jézus születésére, arra, hogy a terem-
tett világban maga a teremtő Isten is
testet öltön. Arra várakozunk, ami
már réges-rég megtörtént.

Az ember köznap életét minden-
kor könyörtelenül meghatározza az
idő három — múlt, jelen és jövő —,
látszatra összebékíthetetlen fázisa. A
felületen igen. De nem a mélyben.
Ott, a mélyben mindig is tudta az em-
beriség, hogy tér és idő mechanikus
határait képes elmosni a minőség, a
jóság, a szépség és az igazság ereje.
Elég, ha a nagy drámákra vagy a nagy
zeneművekre gondolunk, melyek ti-
tokzatos módon attól nagyok, hogy
többek közt alkalmat adnak arra is,
hogy a jövőre emlékezzünk és a múltra
várakozzunk.

Mikor Bach passióját hallgatjuk:
honnét szól ez a zene? A múltból?
A jelenből? A jövőből? Egy bizo-
nyos: mérhetetlenül több, mint ke-
gyeletes megemlékezés, és sokallta
több, mint reménykedő utópia. Egy-
szerre szól mindenfelől.

Az adventi várakozás lényege sze-
rint: várakozás arra, aki van; ahogy

a szeretet misztériuma sem egyéb,
mint vágyakozás az után, aki van, aki
a miénk. Persze, erről a várakozásról
és erről a vágyódásról csak dadogva
tudunk beszélni. Annál is inkább, mi-
vel Isten valóban megtestesült közöt-
tünk, vállalva a lét minden egyéb sú-
lyát és megosztottságát. És mégis, túl
idő és tér vastörvényén, melynek —
megszületvén Betlehemben — maga
a teremtő Isten is készséggel és vég-
hetetlen önátadással vetette alá ma-
gát. Advent idején mi arra várako-
zunk és az után vágyhatunk: ami
megtörtént, és akit kétezer eszten-
deje jól-rosszul a kezünk között tar-
tunk. Vágyódunk utána és várako-
zunk rá, azzal, hogy Isten beleszüle-
tett az időbe, módunkban áll kiemel-
kedni az időből.

Az adventi várakozás hasonlít a
megemlékezéshez, de valójában min-
dennél távolabb áll tőle. Valódi vára-
kozás. Pontosabban úgy, ahogy a sze-
retet mindennél valóságosabban vá-
gyakozik az után, akit magához ölel
és örök újszülöttként a karjai között
tart.

Pilinszky János — 1975

Pusztas Sándor

BETLEHEMI ÉJ

A hold beszűrt a kunyhórepedésen,
Ezüst halmot hintett szerte szépen.
A glória már fényes messze zengett.
Elaludtak. Szendergett a Gyermekek.
Mária édesen, a bölcsőre hajolva,
József, az ács, s fejénél a szalma.
Aludt a csacsi és a hű ökör.
Ez éjjel nem riadt egy kutya se föl.
Bogrács alatt a tűz, csuporban a tej,
A fák, a bokrok, mind. És száz virág-
kehely.

Aludt a jószág. A tágas gádorok.
A mindig virrasztó csordapásztorok.
Egy kis bari, tán álmán, bégetett.
Sóhaja gyapjak tavába vészett.

Aludt a ház. A csend. A kispatak.
Háztető a nád. S a ház előtti pad.
Aludt a szerszám, a szíj, ostoron a nyél.
Gyalogúton, állva, elaludt a szél.
Gyöngyháztollú szárnyal mind, a
madarak.
Aludt az éj is, egy nagy fa alatt...

A glória már csak szinte zümmögött,
Mint a hold zenéje alvó fű között.

A Hűség virraszt csak
Léptét hallani,
Hogy ébren legyen itt
Mindig valaki...

*Lelkiekben gazdag, boldog új évet kívánunk
kedves Olvasóinknak!*



MISEREND

December 23-án, szombaton:

6 órákor
18 órákor

December 24-én, vasárnap:

8 órákor Palinban
10 órákor
18 órákor
22 órákor Palinban
24 órákor

December 25-én, hétfőn:

8 órákor Palinban
10 órákor
18 órákor gitáros

December 26-án, kedden:

8 órákor Palinban
10 órákor
18 órákor gitáros

December 27-én, szerdán:

7.30 órákor

December 28–29-én, csütörtökön és pénteken nem lesznek szentmisék.

December 30-án, szombaton:

18 órákor

December 31-én, vasárnap:

8 órákor Palinban
10 órákor
18 órákor

2018. Január 1-jén, hétfőn:

8 órákor Palinban
10 órákor
18 órákor

KÖZÖSSÉGEINK

Bérmálásra felkészítő kör (hétfőn 14 órától a plébánián). Vezeti Gyenes Edit hitoktató.

Énekkar (hétfőn a plébánián 16.30 órától). Vezeti Domján József kántor.

Férfi imacsoprot. Zártkörű közösség, meghívásos alapon működik. Minden második héten tartja foglalkozásait.

Ifjúsági imaközösség (minden 2. szombaton 19.10 órától). Vezeti Csonka Laura.

Mária kör (a hónap első keddjén 16.30 órától a plébánián). Vezeti Gyenes Edit hitoktató.

Ministránsok — Csorba Tamás.

Olaszokör (havonta egy alkalommal megbeszélés szerint a plébánián). Vezeti Dornbach Borbála.

Rózsafüzér társulat (a hónap első péntekén 17 órától a templomban). Vezeti Csáki Lászlóné.

Szentlélek imacsoprot (kéthetenként, hétfőn 17 órától). Vezeti Baloghné Békési Beáta.

Szeretettel hívjuk testvéreinket a nekik tetsző közösségünkbe!

A SZENT JÓZSEF PLÉBÁNIA ELÉRHETŐSÉGEI

Cím:

Nagykanizsa, Ady E. u. 15.

Telefon: 93 787-965

E-mail:

iroda@szentjosefplebania.hu

Nyitva tartás:

hétfőn 9—11, 14—17;

kedden, szerdán és csütörtökön 9—11;

pénteken 14—17 óráig.

Csorba Tamás plébános

elérhetőségei:

Telefon: 06 93 783-671

E-mail:

plebanos@szentjosefplebania.hu



Alsóvárosi
HARANGSZÓ

Kiadja:

Szent József Plébánia, Nagykanizsa

Felelős kiadó:

Csorba Tamás plébános

Szerkesztő:

Mónai Zsuzsanna

Szerkesztőbizottság:

Csonka Laura, Domján József,
dr. Hóman Márta, dr. Kőkényes Júlia,
dr. Tódor Enikő

Tördelőszerkesztő:

Lengyák András

Kizárólag belső használatra!

www.szentjosefplebania.hu

www.facebook.com/.....hu