

Ferenc pápa: alázat és szelídség Út a kölcsönös gyógyításhoz

Ahhoz, hogy megnyissuk mások szívét, és megtérésre hívjuk őket, szelídségre, alázatra és szegénységre van szükség. Követni kell Krisztus lábnyomát - ne higgyük magunkat felsőbbrendűnek és ne keressünk emberi hasznot! Az első gyógyulás a megtérés, vagyis a szív megnyitása, hogy az Isten Szava beléphessen. A megtérés annyit jelent, hogy más irányba tekintünk, ezáltal a szívünk megnyílik, és más dolgokat veszünk észre.

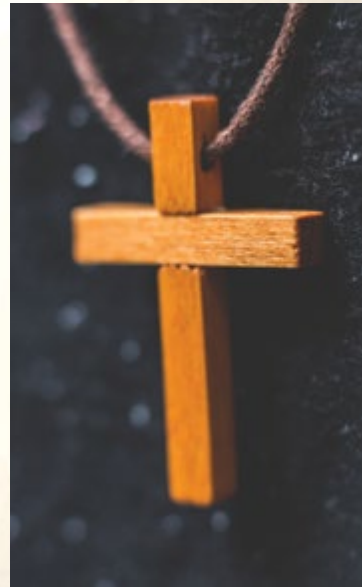
Amennyiben a szív zárva marad, nem lehet meggyógyítani. Ha valaki megbetegszik, és makacsságból nem megy orvoshoz, nem gyógyul meg. Jézus a tanítványainak először azt mondja: „Térjetekek meg, nyissátok meg a szíveteket!”

Mi keresztények gyakran sok jót teszünk, viszont a szívünk zárva marad. Ezért részünkről mindez csupán külső máz, s ezt az első eső elmossa. Tegyük fel magunknak tehát a kérdést: „Érzem a meghívást a megtérésre? Készen vagyok arra, hogy megnyissam a szívem, és meggyógyuljak, és ez által, megtalálva az Urat, előre haladhassak a nekem kijelölt úton?”

Egy apostol a szegénység, az alázat és a szelídség viselkedésével nyer hatalmat ahhoz, hogy azt mondja „Térjetekek meg!”, és ahhoz, hogy meg tudja nyitni

mások szívét. Mindannyian meggyógyíthatjuk egymást jó szóval és türelemmel. Az olaj mindig egy simogató, amely megpuhítja, és jobbá teszi a bőrt. Az apostoloknak tehát meg kell tanulniuk az isteni simogató bölcsességét. Nemcsak egy pap, egy püspök, de a keresztény ember is gyógyít. Meggyógyíthatjuk testvérünket egy jó szóval, türelemmel, tanáccsal, egy tekintettel. Tegyük viszont ezt úgy, ahogy az olaj teszi: szelíden és alázattal!

Haladjunk előre ebben a szép mesterségben, hogy meggyógyítsuk egymást: én meggyógyítok valakit és hagyom, hogy valaki meggyógyítson engem! Ez az igazi keresztény közösség.



Bemutatjuk az érsekújvári magyar katolikus közösségeket

Tudvalévő, hogy az egyes kelet- illetve közép-európai országokban, 1989-ben megdöntötték az akkori szocialista diktatúrát. Az elmúlt, közel 30 év távlatából elmondható, hogy ennek a társadalmi változásnak bizonyára negatív eredményei is vannak. Viszont el kell ismernünk, és el kell ismernünk azt is, hogy mindezek mellett, számos, pozitív jellegű megnyilatkozás is tapasztalható. Olyan, alapvető emberi jogok betartásáról van itt szó, amelyek követelése, a 89-es társadalmi változás előtt, kemény megtorlást hozott magával. Ilyen alapvető jognak számít például a gyülekezési és vallásszabadság, az államhatárok szabad átjárhatósága, a pozitív értelemben vett piacgazdaság és többpárt-rendszer. A gyülekezési és vallásszabadságnak

köszönhetően nálunk is, a Felvidéken újjá szerveződhetett pl. a cserkészmozgalom, a Mária Légió, megalakulhatott a Keresztény Ifjúsági Közösség és más olyan nonprofit társadalmi szervezet, baráti kör vagy társaság, amely számunkra, külföldi magyarok számára, - megmaradásunkat szem előtt tartva, - a keresztény és nemzeti értékek megőrzését és továbbadását tűzte ki maga elé.

Az alábbi gondolatokkal, - a teljesség igénye nélkül, - városunk, Érsekújvár magyar katolikus közösségének, de ugyanakkor, tágabb értelemben véve, minden jóakarató ember lelki gazdagodásán munkálkodó szervezetek tevékenységéről kívánunk betekintést nyújtani a kedves Olvasónak.



7. számú Czuczor Gergely Cserkészcsapat

A cserkészzet hagyományai városunkban hosszú időre tekintenek vissza.

Elmondható, hogy a cserkészközösség már a múlt század elejétől, kisebb megszakításokkal, egészen a mai napig, városunk legtöbb magyar fiatalját tömörítő csoportosulása. Nyilván ez abból adódik, hogy nálunk mindenki megtalálja a helyét a legkisebbtől a legnagyobbig. A cserkészzet rengeteg kalandot, élményt, kihívást és lehetőséget kínál minden csatlakozni vágyó egyénnek. Évközben rendszeresek a heti „őrsik”, azaz őrsi foglalkozások, ugyanakkor, aránylag gyakran, járunk túrázni, táborozni, és nem ritkák a közös „kofolázások” sem.

Én, személy szerint, 11 éve vagyok tagja az újvári cserkészcsapatnak. Ennek alapján méltán állíthatom, hogy a cserkészzet legnagyobb ajándéka az a ren-

geteg barát és ismerős, akikkel lehet, hogy sohasem ismerkedtem volna meg, ha nem lógott volna ott a nyakunkban a zöldnyakkendő. Hiszen városunk, Érsekújvár cserkészcsapata sok közös programot rendez más felvidéki csapatokkal együtt. A bátrabbaknak még arra is lehetőségük adódik, hogy néhány hétre meglátogassák az amerikai magyar cserkészeket vagy akár részt vegyenek a Föld valamennyi cserkészének találkozóján, a Világjamboree -n.

A cserkészzet a világ legnagyobb ifjúsági mozgalma. A Föld 216 államában 42 millió tagja tevékeny. Ennek a nagycsaládnak egy kis része az Érsekújvári 7-es számú Czuczor Gergely Cserkészcsapat is. Légy Te is részese ennek a nagyszerű kalandnak!

ifj. Bopkó László



Széchenyi György Baráti Kör

Közösségünk 2002 őszén alakult, egy Mátraverebély - Szentkút - i zarándoklatot követően. Az odavezető úton megálltunk Füleken, Kubovics Konrád atyánál. Mélyen érintett bennünket ez a találkozás, majd az együttlét, a közös ima és a különösen szép környezet. Szerettünk volna megőrizni ebből az élményből valamit.

A kis közösségek léte régi tapasztalata az egyháznak. Kérésünkre Kovalcsik Cirill Atya vállalta a csoport lelki vezetését. Immár 17 éve, hogy a nyári hónapok kivételével, havi rendszerességgel találkozunk. Ez bizony elég hosszú idő ahhoz, hogy elgondolkodjunk az elmúlt eseményeken, sikereinken és kudarcainkon egyaránt. Ilyenkor felidézünk a kezdeti elképzeléseket, elhatározásokat, s értékeljük az imádkozó közösségünk lelki, szellemi fejlődését, az összetartozásért való igyekezetünk eredményességét, küldetésünk teljesítését s mindennek a továbbadását a tágabb közösség felé.

Örömmel elmondhatjuk, hogy az elmúlt évek folyamán, nagyszerű élményekkel gazdagodtunk. Az egész templomi közösségünk támogatásával alkalmunk volt segíteni sokaknak, úgy szeretetadományokkal, mint segítő tevékenységgel. A rászoruló családoknak, immár tizenöt éve, minden ádventben szeretetsomagokkal próbáljuk szebbé tenni a karácsonyi ünnepeket. A Kárpát-medence más tájain élő, szükségét szenvedő magyaroknak - Erdélybe Bőjte Csaba ferences atya gyermekotthonainak és a Kár-



pátalján élő családoknak segíthettünk. Zarándoklataink és lelkigyakorlataink során megtapasztaltuk Istenhez való tartozásunk magasztosságát és egymáshoz való közeledésünk örömét is. Összejöveteleinken a Szentírás egyes részeinek felolvasása és értelmezése, mindennapi életünkre való kivetítése volt mindig is a legfőbb célunk. Ezek az elmélkedések maradandó nyomokat hagytak a lelkünkben, s ezáltal alakították értékrendszerünket. Azt gondoljuk, ez az a terület, ahol még nagyon sokat tehetünk, változhatunk, hogy jobb emberekké váljunk. Nagyobb teret adni a közös imának: a rendkívül felgyorsult világunkban szabad perceket találni, senkinek sem egyszerű. Viszont áldozat, munka nélkül a célt elérni nem lehet.

Feladataink közé tartozik a városunk közéletében való részvételünk is. Rendszeresen emlékezünk meg nemzeti történelmünk nevezetes eseményeiről. Más, helyi szervezetekkel együtt, társ-szervezői voltunk szélesebb egyházi közösségünk életének, jeles eseményeinek, ferences közösségünket városunk fontosabb kulturális rendezvényein képviseltük.

Tevékenységünket továbbra is folytatni szeretnénk. Szeretettel várunk mindenkit, aki úgy érzi, csatlakozna hozzánk. Egyúttal köszönjük mindenkinek a nekünk nyújtott segítséget. Végezetül pedig egy szentírási üzenet: „Ti vagytok a föld sója“. (Mt 5,13.). E szerint próbáljunk élni!

Istenes Marica és József

Széchenyi György Öregcserkészklub



Nem biztos, hogy mindenki számára ismeretes: az érsekújvári öregcserkészklub első jegyzőkönyve a 2005. december 9-i találkozó programját örökítette meg. Ebből arra lehet következtetni, hogy ez a közösség akkor alakult meg, és akkor kezdte meg hivatalos működését. A 2011. április 28-i összejövetelen az érsekújvári öregcserkészklub egy új nevet választott: Széchenyi György Öregcserkészklub, Érsekújvár.

Az említett jegyzőkönyv, többek között, arról is beszámol, hogy az öregcserkészklubnak akkor 20 tagja

volt. Sajnos, az eredetileg nyilvántartott tagok közül már 10 öregcserkésztestvérünket magához hívott a Jó Isten. Itt meg kell említenünk, hogy valahányan szép kort éltek meg, 1923 és 1929 között születtek. Szintén elmondható, hogy szinte életük végéig cselekvő tagjai voltak a klubnak. Ok úgymond „igazi“ öregcserkészek voltak, mivel már gyermek- illetve fiatal korukban tették le a cserkészfogadalmat. Ez, sajnos, nekünk, jelenlegi öregcserkészeknek, nem adatott meg, mivel csupán a rendszer-váltást követően ismerkedhettünk meg ezzel a nagyszerű mozgalommal, s mint fiatal édesanyák és édesapák vehettük magunkra a cserkészínget és a zöldnyakkendőt. Különösen értékes volt számunkra, hogy idősebb cserkésztestvéreinktől hiteles tájékoztatást kaphattunk a 70-80 évvel ezelőtti cserkészmozgalom működéséről.

Az akkori öregcserkész-délutánok, 2005-től, Ďurčo Zoltán esperes úr jóvoltából, kezdetben a Flenger intézetben voltak megtartva. A jegyzőkönyvből viszont az is megállapítható, hogy a 2006. december 28. találkozóra már a Marianumban került sor, és ez a mai napig így van. Minden hónap utolsó csütörtökén, 16 órakor találkozunk. Mivel ez az esetek többségében így van, a találkozás időpontját illetően, nem kell különösebben egyeztetnünk. Egyeztetésre főleg akkor kerül sor, amikor egy rövidebb kirándulást, közös múzeumlátogatást vagy képkiallítás megtekintését vagy egyéb kultúrprogramot szervezünk.

Öregcserkész-klubunk szoros kapcsolatot tart fenn az udvardi Csemadok helyi szervezetével, és örömmel veszünk részt az általuk szervezett programokon. A kedves udvardiaktól már több éve meghívást kapunk egy szilveszter előtti baráti beszélgetésre, nótázásra, amelyen, természetesen, mindig szívesen képviseltetjük magunkat.

Havonta megtartott összejöveteleinken, általában, 7-en találkozunk. Ez azzal is magyarázható, hogy a klubtagok közül többen még munkaviszonyban vannak. Néhány évvel ezelőtt, az egyes találkozók alkalmával, még a régi öregcserkészek közül mindig elvállalta valaki, hogy tart egy történelmi jellegű, esetleg zeneművészeti előadást, vagy a saját életéről szóló élménybeszámolót. Akkor gyakoribb volt a közös népdaléneklés is, amit úgy gondolom, hogy jelenleg mindnyájan hiányolunk. Hiányoljuk továbbá azokat a kirándulásokat is, melyeket akkoriban szintén az „igazi” öreg-

cserkészek szerveztek számunkra, fiatal cserkészeknek, illetve a cserkészszülőknek. Ezek a közös utazások valahány-szor Magyarország irányába vezettek.

Ami a jelenlegi programokat illeti, elmondható, hogy sokat beszélgetünk egymással, főleg a magyarság helyzetéről. Rendszeresen meghívjuk a városi képviselő testület tagjait és a helyi politikusokat, akik a bennünket érintő helyi illetve országos szintű időszerű politikai illetve társadalmi kérdésekről tájékoztatnak bennünket. A egyes találkozókról mindmáig jegyzőkönyv készül, és a legközelebbi összejövetelen felolvasásra kerül. Természetesen, az „igazi” öregcserkész-testvéreinktől átvett hagyományhoz híven, a klub-délutánokat mindig cserkészszellemben tartjuk meg, közös imával kezdjük és fejezzük be, ezt követően pedig elénekeljük a cserkészindulót.

A jövőben az egykori, egynapos cserkészkirándulások újjáélesztését tervezük, és azon leszünk, hogy soraink közé új öregcserkészeket toborozzunk. Ehhez a munkához kérjük a Jó Isten áldását és segítségét.

id. Török László



Pintyőkék és ministránsok

Az érsekújvári ferences templom népe a plébániai közösség szerves része, ez nem is lehet másként. Bár a templomi közösségünk nem plébániai szintű, ám öntudatos, hitet gyakorló el kötelezett csapat. Nem lehetek értük egészen háálás, magam is sokat épülök a hitükön, a jelenlétükön.

A szentendrei iskolában feltettük a kérdést, mit jelent számodra az egyház. Volt, akinek valami furcsa intézményt, ám a legtöbb gyerekek azt a közösséget, ahova tartozik. Így van, lett légyen ez a cserkészlet, ministránscsapat, imacsoport.

Azt látom, hogy a ferences templom közössége is alakul, az emberek jobban ismerik egymást, segítenek egymáson. Erőmtől függően ebben segítenek a lelki programok, a kirándulások, színházlátogatások, nyári közös pihenések, a házasság hete programjai, a családi napok, a koncertjeink. Egyszerűen az együtt töltött minőségi idő.

A legfontosabb az imádság, a liturgikus



cselekményeken való részvétel. A Nagyböjtben hívtam a közösségeket, hogy vezessék a kereszttutat, és elámultam, hogy mennyien vannak. Ám lehetnének még többen is. Soroljuk csak fel: Széchenyi György Baráti Kör, Pintyőkék, Ministránsok, Kisközi-Fiatall szülők, Szülői Közösség, ők inkább ide kötődnek, de részt vállalt a Rózsafüzér Társulat és a cserkészek is.

A ferences templomokban a fiúk ministrálnak, s hogy a lányok se maradjanak ki, nekik kórus szerveződött. Ez utóbbiról annyit, hogy Pekarik Katica és Borbély Heni áldásos magvetésébe hiába keveredett konkoly, a Pintyek ismét énekelnek, a nagyok is, sőt, egyre többen vannak. Halász Péter is pinttyé nőtte ki magát, csak úgy szól az ének és a zene. A ministránsok is szaporodnak ám. Egymást húzzák be a gyerekek, nagyon örülök nekik. No, ez egy igazi katolikus férfias ügy. Sok értelmes, okos és imádságos gyerek, tenni akarással. Mindkét csoportba szeretettel varunk új tagokat.



P. Kovalcsik Cirill, OFM

Fiatal családok és barátok csoportja – „Szentek Közössége”

Az első, talán meglepő dolog, amivel a közösségünk kapcsán találkozunk az emberek, az a nevünk: Szentek Közössége. Ez a név egy fontos üzenetet hordoz számunkra és mások számára egyaránt. Az első találkozónk 2015 Karácsonya körül volt. Ekkor kezdtük el olvasni Pál apostol filippiekhez írt levelét, amelyben Pál, a Filippiben élő keresztényeket, a megszólításban, szenteknek nevezi. Ugyanezt a megszólítást használta gyakran Beöthy Tamás jezsuita szerzetes is, akinek lelkigyakorlatai korábban többen is részt vettünk. Mi voltunk számára a „felvidéki szentek”.

Keresztény kultúrkörünkben a szent megszólítást általában azokra az emberekre használjuk, akiket egyházunk, a haláluk után, hivatalosan is szentté avatott, akiknek rendkívüli élete széles körben ismert, és akik még haláluk után is csodákat tettek. A szentírás viszont arra tanít bennünket, hogy a szentségünk nem életünk rendkívüliségétől, vallásos teljesítményünktől vagy a büntelenségünktől függ. Szentté nem a tetteink tesznek minket, hanem egye-

dül Isten szeretete. Mindannyian Isten nagy tervének részesei vagyunk, és Isten mindannyiunkra csodálattal néz. Azáltal leszünk szentek, hogy ezt hittel elfogadjuk. Közösségünk célja, hogy ebben az életszentségben segítsük egymást – így lett a nevünk Szentek Közössége. Hetente találkozunk valamelyikünk otthonában. Minden alkalommal elolvassunk egy szentírási részt, és az ezzel kapcsolatos gondolatainkat megosztjuk egymással. Ugyanennyire fontos az is, hogy mindezek mellett beszéljünk az életünkről, a gondjainkról és az örömeinkről egyaránt. Ennek érdekében havonta egy találkozót a kötetlen közös együttlétnékn szentelünk, és ilyenkor, a felnőttekkel együtt, az összejövetelen a gyermekeink is részt vesznek.

Ez a közösség nagyon fontos része az életünknek, mert összeköt másokkal, és arra tanít, ami a keresztény lelkiségünk lényege: önmagunk odaajándékozása másoknak.

ifj. Šikula Gábor



Mária Út - Via Mariae Polgári Társulás

2011. júniusában Mátraverebély-Szentkúton egy szlovák-magyar zarándoklaton Szabó Tamással, a magyarországi Mária Közhasznú Egyesület (MUTKE) elnökével ismerkedtem meg. Az elnök úr röviden vázolta a Közép-európai Mária Út gondolatát, és megkért, hogy segítsen az ügy szlovákiai véghezvitelét. Bevallom, a zarándoklat-útvonalak építésének gondolata rögtön megtetszett, és a Szlovákiai Magyar Cserkészszövetség (SZMCS) tagjaként úgy gondoltam, hogy ez majd a cserkészeink számára is egy vonzó és értékes programlehetőség eszköze lehet. Ezzel kapcsolatosan az SZMCS legfelsőbb vezetését, a Szövetségi Cserkésztanács tagjait szólítottam meg, és az ügy pozitív támogatásban részesült. Nemsokára, a Szövetség tagjaiból egy munkacsoportot hoztak létre, és elindult a szervezés.

Az első hivatalos munkaértekezletre 2011. november 17-én Révkomáromban került sor, még ebben az évben, december 11-én pedig Budapestre látogattunk el a MUTKE székházába. 2012. február 18-án ismét Révkomáromban találkoztunk. Mindhárom esetben a megbeszéléseken a MUTKE tagjai is részt vettek, és a Mária Út építésével kapcsolatosan, hasznos tanácsokkal látták el munkacsoportot.

A zarándok-munkacsoport és az SZMCS legfel-



sőbb vezetése azon volt, hogy az ügy zökkenőmentes megvalósítása érdekében egy önálló polgári társulás létrehozására van szükség. Ennek a gondolatnak a megvalósítására 2013. február 13-án a Via Mariae polgári társulás alakuló közgyűlésén került sor.

A Via Mariae Polgári Társulás alapvető célja, hogy az érdeklődők számára zarándoklatokat szervezzen, és járhatóvá tegye úgy a Közép-európai Mária Út észak-déli zarándok-útvonalának (Czestochowa – Medjugorje) Szlovákia területén áthaladó, Ipolyság (Šahy) és Árvanádas (Trstená) közötti, kb. 250 km-es szakaszát, mint a számításba jöhető regionális zarándokútvonalakat, így pl. Márianosztra, Érsekújvár és Máriavölgy (Marianka) között.

Török András



A Via Mariae Polgári Társulás 2019 évi programterve



Február 14.: a Via Mariae PT éves értékelő közgyűlése;

Április 13.: részvétel a soproniak 8. nagyböjti zarándoklatán Sopron és Nagymaraton (Mattersburg) között;

Április 27.: buszos zarándoklat Pannonhalmára;

Április 29.-május 4.: Sasvári zarándoklat – gyalogosan illetve busszal Érsekújvárból Sasvárba (130 km);

Május 26.: 3. gyalogos zarándoklat a Szent Rita búcsúba Gútor és Nagymagyar között (23 km);

Júniusban: a Via Mariae kihelyezett elnökségi ülése;

Június 3-10.: Buszos zarándoklat erdélyi körúttal a pünkösdi csíksomlyói búcsúba;

Június 15-16.: Kerékpáros zarándoklat Szentháromság vasárnapja alkalmával Bacsfa-Szentantaltól Máriakálnokra (65 km);

Június 23.: Kerékpáros zarándoklat a vérkönnyezés évfordulóján Egyházzelleből Bacsfa-Szentantaltalra (30 km);

Július 5-7.: 2. Irgalmas Jézus Öt Szent Sebe búcsú - gyalogos zarándoklat Udvardról Márianosztrára (64 km);

Július 13.: 6. zoboralji gyalogos és buszos zarándoklat Hrussó várától Kistapolcsányba (12 km);

Július 13-22.: Gyalogos zarándoklat a Turzófalvi zarándokúton Hrussó várától Csacáig (236 km);

Augusztus 13-17.: Gyalogos zarándoklat Nagyboldogasszony-főbúcsúba Egyházzelleből a nyitrai Kálváriához a (118 km);

Augusztus 24.: Iúton Nemzetközi Zarándoknap az édesapákért;

Augusztus 29-31.: buszos zarándoklat Kassa környékére;

Szeptemberben: a Via Mariae kihelyezett elnökségi ülése;

Szeptember 8.: 6. gyalogos zarándoklat a Kisboldogasszony-főbúcsúba Dercsikáról Bacsfa-Szentantaltalra (22 km);

Szeptember 14-17.: buszos zarándoklat Kárpátaljára;

Október 3-5.: 6. csallóközi gyalogos zarándoklat Magyarok Nagyasszonya ünnep alkalmával Bacsfa-Szentantaltól Máriavölgybe (55 km);

Decemberben: a Via Mariae kihelyezett elnökségi ülése.

Az egyes zarándoklatokról bővebb információ a Via Mariae elnökétől és zarándokfelelősetől, Méhes Richárdtól a richard.mehes21@gmail.com e-mail címen kérhető vagy érdemes felkeresni a honlapunkat a www.mariaut.sk vagy a www.viamariae.sk címen.

A változtatás jogát fenntartjuk.

IGNIS Polgári Társulás

A 2007-es év elején néhány Érsekújvári magyar katolikus hívó ember az evangelizáció, azaz a „Jó Hír” terjesztése mellett döntött. Meggyőződésük, hogy igen fontos a keresztyény és magyar kulturális illetve lelki értékek megőrzése és továbbadása. Ilyen megfontolásból hozták létre az IGNIS Polgári Társulást, amely a helyi plébánia mellett működik.

Az IGNIS latin eredetű szó jelentése: tűz. A polgári társulás tagjainak célja, hogy Isten kegyelméből és segítségével úgy világlátsanak, mint a gyertyaláng, amely az egyetlen, igaz és soha ki nem alvó Tűz – Jézus Krisztus felé vezeti el az embereket. A polgári társulás által szervezett megmozdulások közül kiemelkedik a 2007 óta rendszeresen sorra kerülő Érsekújvári Nyári Gyógyító Lelkigyakorlat. Ezen kívül, az IGNIS tagjai számos koncertet, kultúr-történeti előadást és karitatív megmozdulást szerveztek. Már hagyománnyá vált a fiatalok lelki tisztaságáért megtartott imaest, a Katalin-napi magyar keresztyénybál, és a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszusra való felkészülés jegyében, néhány héten keresztül, imatálalkozó valósult meg.

forrás: az IGNIS Polgári Társulás honlapja



Impresszum:

Megjelenik az egyházi év időszakaiban, évente 4-szer, 300 példányban.

Adományokból fenntartott kiadvány. Számlaszám: 150 47776/5200; IBAN: Sk 37 5200 0000 0000 150477776

Kiadó: Via Mariae, polgári társulás

Felelős: Török András

Elérhetőség: e-mail: torok.bandika@gmail.com;

mobil: +421 903 438 380

Grafikai szerkesztő: Bodzás Gergely

ECCLESIA - Az érsekújvári magyar katolikus közösség lapja

Munkatársak: Andruskó Gyula, Baka Szilvia, Berényi Kornélia, Berta Zoltán, Ifj. Bopkó László, Csémi Szilárd, Danczi Mónika, Ďurčo Zoltán, Fabó Éva, Hegedűs Erzsébet, Hlavička Gertrúd, Hlavička Tamás, Istenes József, Istenes Marica, Kantár Balázs, Kiss Angelika, Kovalcsik Cirill OFM, Méhes Richárd, Nagy Endre, Nagy László, Pekarik Katica, Pócs Gabriella, Sárαι Erika, Stifner Ivett, Šikula Gábor, Šikula Katalin, Török László, Zajíček József, Zajíček Tamás, Závodsky Dana, Zsidó János.

Mit javasol Aquinói Szent Tamás a rosszkedv ellen?

Mindannyiunknak vannak napjai, amikor nem tudjuk legyőzni a rosszkedvet, a szomorúságot, ami ránk nehezedik, és megbonyolítja kapcsolatainkat is. Aquinói Szent Tamás *Summa Theologiae* (A teológia foglalatja) című munkájában meglepően gyakorlatias gyógymódokat javasol rosszkedvünk ellen.

1. javaslat: Ajándékozzuk meg magunkat valami jóval, valami olyannal, amit szeretünk. Mintha a híres teológus előre látta volna napjaink bölcsességét a csokoládé antidepresszáns hatásáról. Mindez kicsit anyagiasan hangzik, de senki sem tagadhatja, hogy egy nehéz nap is jól végződhet egy pohár sörrel. Az evangéliumok alapján sem nagyon lehet támadni a javaslatot, mert Jézus nem egy ünnepen, lakomán vesz részt. A zsoldárok (104.) pedig arról is szót ejtenek, hogy a bor megvidámítja a szívet – ugyanakkor a Szentírás egyértelműen elítéli a részegeskedést.

2. javaslat: Sírj! Szent Tamás azt mondja: „Ami fájdalmas, az még jobban fáj, ha bezárjuk magunkba, mert a lélek még inkább átadja magát neki. Míg ha engedjük kiszökni, a lélek törekvése szétszóródik, mint a külső dolgokon szokása, így a belső szomorúság csökken” (ST q. 38 a.2.). A szomorúságunk csak növekszik, ha nem tudunk szabad folyást engedni neki. A lélek a sírással tud elengedni egy bánatot, amely különben megbénítaná. Jézus maga is sírt. Ferenc pápa pedig azt mondta: „Bizonyos igazságokat csak akkor látunk meg az életben, ha a sírás megtisztította a tekintetünket. Arra biz-

talak mindannyitokat, kérdezzétek meg magatoktól: meg tanultam sírni?”

3. javaslat: Oszd meg a bánatodat egy baráttal! Manzoni „A jegyesek” című regényében, Renzo barátja, amikor egyedül találja magát elpusztult otthonában, és családja szörnyű sorsát gyászolja, azt mondja Renzónak: „Ami történt, az rettenetes, és soha nem gondoltam volna, hogy ez bekövetkezik; egy életre megfosztja az embert minden örömetől. De az, hogy egy barátal beszélhetek róla, sokat segít...” Mindezt csak akkor értjük meg, amikor átélünk hasonlót. Amikor szomorúak vagyunk, mindent szürkének látunk – ez ellen hatékony ellenszer, ha feltárjuk szívünket egy barátnak. Sokszor akár egy rövid üzenet vagy egy telefon is elég ahhoz, hogy felderüljünk.

4. javaslat: Az igazság nagyszerűségének szemlélése a természetben vagy egy műalkotásban, zenében, hathatós balsam lehet a szomorúság ellen. Egy híres irodalomkritikusnak, pár nappal egy kedves barátja halála után, egy konferencián kellett előadnia. Azzal kezdte: „Annnyira vigasztaló számomra, hogy szép dolgokról beszélhetek olyanoknak, akiket érdekel...”

5. javaslat: A fürdő és az alvás kiváló gyógymód a rosszkedv ellen. Valójában kifejezetten keresztény hozzáállás az, hogy egy lelki baj ellen, időnként, testi gyógymódhoz kell folyamodni. Amióta Isten emberré lett, és magára öltötte az emberi testet, az anyag és szellem közötti szakadás világunkban begyógyult.