

GÖRÖGKATOLIKUS HÍRLEVÉL



MISKOLCI
EGYHÁZMEGYE

V. évfolyam 5. szám

2017. május

Életünk forrása

1. „Ha az ember nem imádkozik, nem tud Krisztussal hiteles és hatékony kapcsolatban lenni. Krisztust nem kell az ima által lehozni magunkhoz az égből, hanem önmagunkban, lényünk mélyén fedezzük fel Őt. Az imában ott találjuk Őt szívünk ajtajánál, és nem hagyja abba a zörgetést, amíg az ki nem nyílik. Mikor válaszolunk neki, rögtön elkezdődik feltámadásunk.
2. Krisztus nem tud egyesülni a gondolatainkkal, az érzéseinkkel, az akaratunkkal, ha előbb nem egyesülünk vele a lelkünk mélyén. Tehát abszolút szükség van arra, hogy az ima által az ember belseje megnyíljon Krisztus felé.
3. Ha ő a számára teremtett lélek mélyén tud lakni, ami az ő képmása, akkor uralkodni fog benne, segíti az eligazodásban, irányítja a gondolatainkat, az érzéseket, az akaratot és az érzéseket.” (Matta El Meskin)

A kiváló spirituális érzékkel rendelkező kortárs kopt szerzetes szavai érezhetően a saját tapasztalatából is származnak. És beágyazódnak a keresztény hagyományba, mert számtalan nagy imádkozó már megfogalmazta ugyanezeket. Azt javaslom, hogy újra olvassuk el figyelmesen a fent közölt írást! A lelki életünk alapjáról tanít bennünket:

1. Az imában az állandóan velünk lévő Krisztust fedezhetjük fel a szívünkben.
2. A belső megnyílás által vagyunk képesek személyes kapcsolatba kerülni Vele.
3. A mi Urunk isteni ereje akkor fog kiáradni bennünk (és rajtunk keresztül e világba), ha fenn akarjuk tartani a Vele való kapcsolatot.

Gyakorlatilag mindez hogyan valósítható meg? Erre is választ kapunk a szentek tanításaiból:

1. Nekünk az időnket és figyelmünket kell Istenre fordítani. És kifejezni szívünk szeretetét iránta. A többitől Ő gondoskodik.
2. Próbáljuk minél többször önmagunkat Istennek átadni. Ez kiváló eszköze a belső megnyílásnak. Egyszerű, keresetlen szavaink is kiválóan alkalmasak erre.
3. A bűn ellen vívott ádáz – vagyis kompromisszumok nélküli - küzdelem az alapja annak, hogy fenntartsuk az Istennel való kapcsolatunkat. Egyszerre két Úrnak nem lehet szolgálni. Ez kivitelezhetetlen az aszkézis, vagyis az önmegtagadások nélkül.

Kiss Attila Gellért

Gondolatok az evangéliumhoz

„Adj innom!”

A szamariai asszony délben, a legnagyobb forráságban, erkölcstelen életvitele miatt mindenkit elkerülve akart kimenni Jákob kútjához a korsójával, hogy magának vizet merítsen. Jézussal találkozik a kútnál, aki megszólítja őt: „Adj innom!” Mindketten szomjaznak. Szomjaznak biológiai értelemben, hiszen az asszony sokáig várakozott, hogy senkivel



se kelljen szembesülnie, míg Jézus egy hosszú út után kíván enyhületet. De testileg egyikük sem jut vízhez. Hiszen Jézus hiába kért, nem kapott egy korty vizet sem, míg az asszony, miután az örök életre szökellő vízforrásból túlcordulóan részesült, még a korsóját is hátrahagyta, hogy az örök élet vizéből a város lakóit is részesítse. Bár nem ittak, mindketten eltelve búcsúzhattak el egymástól. A szamariai nő megkapta szívébe azt a figyelmet, azt a békét, azt a szeretetet, amire folyamatosan vágyott, amit sem az öt férje, sem az élettársa, sem a városlakók nem tudtak eddig neki megadni. Jézus pedig megnyert egy újabb lelket az Atyának. Nagypénteken, a keresztfán ugyanezt a szomjúságot érezte, ugyanezt a szomját kívánta csillapítani, s bár keserű és fájdalmas a kehely, amelyet ki kell innia, de a mi lelki szomjunk csillapítására, a mi üdvösségünkért kiitta azt, s megismertette velünk az Igazságot!

„Boldogok, akik éheznek és szomjúhozók az igazságot, mert ők megelégtetnek!”

Gánicz László

Ikon és teológia

Ne érij hozzám!

A mi Urunk Jézus Krisztus földi életében **fontos pillant volt az ő megérintése**. Amikor Jarius háza felé tart, akkor egy asszony megérinti a ruhája szélét. Azt gondolja: ha a ruhája szélét érintem meg, meggyógyulok. A Megváltót nem bántja ez a dolog, sőt ellenkezőleg „*Jézus ezt mondta neki: „Leányom, hited meggyógyított. Menj békével!” (Lk8,48)*. Azt látjuk, hogy feltámadása után, amikor legyőzi a halált, akkor **nem akarja, hogy Mária Magdolna megérintse**, megcsókolja a lábát, hanem azt mondja neki: „*Engedj! Még nem mentem föl Atyámhoz. Inkább menj el testvéreimhez, és vidd nekik hírvil: Fölmegyek Atyámhoz és a ti Atyátokhoz, Istenemhez és a ti Istenetekhez.*” (Jn20,17)



Vajon Jézus miért nem akarta, hogy Mária Magdolna megérintse? Húsvét után mennybemenetel előtt **már nem érinthető meg Jézus teste ilyen módon**, hiszen **megalapította az eukarisztiát**, amely a bor és kenyér színében az Ő teste és az Ő vére. Rajta keresztül tudjuk megkapni azt a felülről jövő erőt, amely szükséges az életünkhöz. Még Mária Magdolna nem kapta meg, **az emberiség még nem kapta meg a Szentlelket**. A mennybemenetel után 10 nappal, az 50. napon lesz Pünkösd, amit előre megmondott az apostoloknak: „*De az igazságot mondtam: Jobb nektek, ha elmegyek, mert ha nem megyek el, akkor nem jön el hozzátok a Vigasztaló. Ha azonban elmegyek, akkor elküldöm.*” (Jn16,7) A Kivonulás könyve (Kiv12,48) rámutat, hogy az Ószövetségben a leölt bárányból (ami Krisztus előképe) csak azok ehetnek, akik körül voltak metélve. Így azok, akik megkeresztelkedtek és megbérmálkoztak, csak azok részesülhetnek, azok érinthetik meg az eukarisztiában Jézus Krisztust. (Szentség a szenteknek!)

Tamás érintése teljesen másról szól, hiszen itt megmutatta a Megváltó az apostoloknak, hogy ez nem valami látszólagos test, hanem valóságos test. A kenyér és a bor átváltozik Jézus Krisztus testévé és vérévé, valóságos Jézus Krisztus test, a szent Liturgiában ezt a nagy átalakítást a Szentlélek hozza létre. Tehát Mária Magdolna és a többiek nem azért nem érinthették meg Krisztust, mert már talán tisztátalanok voltak, hanem **még a Szentlélek nem szállt rájuk**.

Kora hajnalban Mária Magdolna elmegy keresni Jézust. Amikor megtapasztalja, hogy üres a sír, és a következő pillanatban, amikor nevéen szólította Jézus, akkor megvilágosodott. Rájött, aki előtte áll az maga a Mester, akit **először a hangja alapján ismert meg, majd a képét, alakját ismeri fel**.

Ne feledjük el, hogy **Isten feltárja magát Jézus Krisztusban azok számára, akik keresik őt**. Saul, aki üldözte Krisztus egyházát, öntudatlanul is kereste Jézus Krisztust. Ebben az öntudatlan keresésben Jézus megjelenik neki és látjuk milyen változáson megy keresztül. Mária Magdolna, aki szeretné megérinteni Jézust, ugyanaz az asszony, aki a vacsorán Bethániában megkeni az ő lábát. Illatos olajjal és könnyeivel mossa tisztára, amit öntudatlanul már temetésére cselekedett. Most itt az egyenes folytatás a feltámadásnak, ő az első, aki találkozik az élő feltámadott Krisztussal. Minden bűnbánó emberrel ugyanez történik.

Leveled érkezett

Munkahelyi stressz kezelése

A bennünk kialakuló stressznek az elsődleges oka a pénzügyi gondok és ezt sorrendben követik a munkahelyi szorongások. Különböző tréningeket fejlesztenek ki a munkahelyi stressz kezelésére, szinte mindegyik gyakorlat az éberségen alapul. Ezek olyan képzések, ahol megpróbálják megérteni, hogy a jelen pillanatban szerzett információt nem kell azonnal megítélni, használni és megoldani.

A stressz nem más, mint a gondolatra adott azonnali válasz, vagy tevékenység. A munkahelyi stressz kezelése olyan meditációk, melyek lehetnek formálisak vagy informális gyakorlatok. Bizonyos kutatások kimutatják, hogy ezzel a programmal (formálisak-informális gyakorlatok) hatékonyan kezelnek sok pszichikai tünetet, mint a krónikus fájdalmat, a depressziót, a szorongást és más orvosi problémákat. Az eredmények azt mutatják, hogy a stressz kezelés hatékonyságát növeli az egyházi képességek: az aktív pihenés, a lelki élet növeli a belső energia áramlást, és az életkedvet, fokozza az önbecsülést, képes megbirkózni rövid és hosszú távú stresszhelyzetekkel.

Nekünk, keresztényeknek nem ismeretlen az éberség fogalma és folyamata. A lelkiségünknek az alapvetése. Az értelem öröködi a szívünk felett, nem akármit enged be életünk középpontjába. A lelkiségünk aszketikus vonala ennek a kialakításán és finomításán dolgozik.

A leggyakrabban használt imaforma a **Jézus ima**, ami fokozatosan átvezet a formális gyakorlatból az informálisba. **„Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam!”** Ez az ima nemcsak segít a stressz csökkentésébe, vagy az önfejlesztésben, hanem sokkal több ettől. **Az egyházatyák** azt mondják, hogy elengedhetetlen a lelki fejlődéshez. Az imagyakorlat segít bennünket megtanítani a stresszel való együttműködést az üdvösségünkért. Bizonyos stresszre szükségünk van, hogy nagyobb teljesítményre legyünk képesek. Anthony Bloom mondja: **„minden imánál több”**, mert azt a **képességet ápolja bennünk**, hogy **„Isten jelenlétében éljünk”**. Az imádság az alázat erejét mutatja be, mert mi Jézus Krisztussal járjuk a kegyelmet, az üdvözölésünkhöz szükséges erőt. Amikor elkezdjük ezt az ima gyakorlatot így járunk el: minden nap újra és újra mondjuk **(„Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam!”)** naponta legalább egy fél órát, az ima szép lassan részünké válik és mindig a szívünkben és lelkünkben marad. Amikor stressz helyzetbe kerülünk az ima automatikusan az ajkainkra tódul, elkezdjük imádkozni és Isten kegyelme megjelenik és megnyugtat.

Ez a **nyugalom** segít, hogy Isten akaratát kövessük ebben a nehéz helyzetben, vagy kihívásban is. Ahelyett, hogy a stressz lebéntana és a fizikai tünetek megjelenének, az értelmünk tovább foglalkozik Istennel és a Belé vetett hitünkkel haladunk tovább. Ily módon sokkal erősebbek leszünk és nem lesz szükségünk semmilyen stressz csökkentő technikára. Nagyon felerősödik bennünk az Istennel való egység vágya. Ez abból származik, hogy a bűn elszakított és elszakít Isten közelségétől, de a kegyelem helyreállítja a „paradicsomi” állapotot.

Az Istentől, a Teremtőnkől való elszaladás az alapja mindenféle szorongásnak és stressz élménynek. Különböző aszketikus és belső gyakorlatok visszavezetnek minket Istenhez. Ezt a folyamatot egy szóval: **keresztény életformának** hívjuk, amely képes csökkenteni a munkahelyi stressz állapotot.

Szeretettel: Lelkiatyád!

Tricentenáriumi pályázatok

„Mert Isten előtt hatalmasabb közbenjárónk nincsen!”

A Sajópálfalai Görögkatolikus Parókia **Rajzpályázat**ot és **Vers- és Novellairó pályázat**ot hirdet a kegykép könnyezésének 300. évfordulója alkalmából.

Rajzpályázat:

Pályázni bármilyen technikával készült alkotással lehet, melynek témája az Istenszülő képének, ikonjának könnyezése, illetve anyai gondoskodásának személyes megtapasztalásához, vagy valamilyen Sajópálfalához fűződő élmény.

A pályaműveket három korcsoportban bíráljuk el:

a, 1-2. osztály

b, 3-4. osztály

c, 5-8. osztály

Eredményhirdetésre a tanév végi hittanos hálaadáson kerül sor (június 19).

A helyezetteket értékes nyereményekkel ajándékozunk meg.

I. helyezés: tablet

II. helyezés: mp3/mp4 lejátszó+fejhallgató

III. helyezés: könyvcsomag

A rajzokat 2017. **június 1-ig** juttassátok el Sajópálfalára, vagy a Miskolci Egyházmegye Püspöki Székházába (Miskolc, Szeles u. 59.).

Vers- és Novellairó pályázat:

Olyan versek és történetek érkezését várjuk, melyek a Szűzanya értünk való közbenjárását, szeretetének apró jeleit (ikon könnyezése, imameghallgatás, csodás gyógyulások, események) örökítik meg. Az alkotások beérkezési határideje szeptember 10. Az ünnepélyes eredményhirdetést a sajópálfalai kegykép októberi búcsúja keretében tervezzük.

Az első három helyezettet itt is értékes ajándékkal lepjük meg!

Az alkotók két korcsoportban pályázhatnak:

1, 5-8. osztályosok

2, középiskolások és felnőttek

Aldásos alkotást kívánunk!

Sajópálfalai programok a könnyezés 300. évfordulóján

Dátum	Program
Május 6.	Szabó Tamás atya által vezetett lelki nap a Sátoraljaújhelyi kerületnek.
Május 13.	Szocska Ábel kormányzó atya által vezetett lelki nap az Abaúji kerületnek.
Május 19-24.	Misszió Sajópálfalán.
Május 23.	Barsi Balázs atya által vezetett lelki nap a Sajópálfalai kerületnek.
Május 27.	Rózsafüzérek lelki napja.

A Kegytárgybolt ajándata

Mária álma



A legszebb óziz Mária-novellák

Ez a kötet a magyar és a világirodalom legszebb, Szűz Máriáról szóló novelláit gyűjti csokorba. A bibliai időkben játszódó elbeszélések, a nép képzeletében fogant, de neves írók által új köntösbe öltöztetett történetek.

Ebben a különleges könyvben közel 70 ország Madonna-ábrázolásai láthatók az izraeli Názáret városában található Angyali üdvözlet-bazilikából. Az egyes képek mellett e kiadványban a nemzetek nyelvén az Üdvözlégy imája olvasható.

Ave Maria



Missziós Iroda

MOCORGÓ

Baba—mama foglalkozás

Szeretettel várunk minden anyukát és babáját (0-3 éves korig),
kéthetente a Missziós Irodában!
(3526 Miskolc, Szeles utca 35.)



Májusi foglalkozások időpontja:

2017. 05. 09. (kedd): 16:30-17:15

2017. 05. 23. (kedd): 16:30-17:15

Ölbeli játékok, mondókák, énekek,
kötetlen játék, beszélgetés...

Érdeklődni lehet: Bárányné Nagy Melindánál 06-30-630-5202

Gyereksarok

Egy kis ötlet Anyák napjára

Tulipán kézlenyomatból

Szükséges eszközök:

szívószál,
zöld és piros papír,
olló, ragasztó

Elkészítés: A szívószálát körbetekerjük kb. 0,5 cm szélességű zöld papírral (krepp papír is jó hozzá), a végeit ragasztással rögzítjük. A piros papírra (vagy dekorgumira) körberajzoljuk a gyermek kezének körvonalát, majd ollóval kivágjuk. Ragasztóval a szívószál végéhez illesztjük és készen is van az Anyák napi virágunk. Nagymamák, anyukák biztosan örülnek egy ilyen el nem hervadó kis ajándéknak!



Dsida Jenő: Hálaadás



Köszönöm Istenem az édesanyámat!
Amíg ő véd engem, nem ér semmi bánat.
Körülvesz virrasztó áldó szeretettel,
Értem éjjel-nappal dolgozni nem restell.
Áldott teste, lelke csak érettem fárad,
Köszönöm Istenem az édesanyámat!
Köszönöm a lelkét, melyből reggel, este
imádság száll Hozzád, gyermekéért esdve.
Köszönöm a szívét, mely csak értem dobban
itt e földön senki sem szerethet jobban! –
Köszönöm a szemét, melyből jóság árad,
Istenem köszönöm az édesanyámat!
Te tudod, Istenem – milyen sok az árva,
Aki oltalmadat, vigaszodat várja.
Leborulva kérlek: gondod legyen rájuk,
Hiszen szegényeknek nincsen édesanyjuk!
Vigasztald meg őket áldó kegyelmeddel,
Nagy-nagy bánatukat takard el, temesd el!
Áldd meg édesanyám járását-kelését,
Áldd meg könnyhullatását, áldd meg szenvedését!
Áldd meg imádságát, melyben el nem fárad,
Áldd meg két kezedd az édesanyámat!
Halld meg jó Istenem, legbuzgóbb imámat:
Köszönöm, köszönöm az édesanyámat!

GÖRÖGKATOLIKUS HÍRLEVÉL

A cikkeket vagy véleményüket a következő e-mail címre várjuk: missziosiroda@gmail.com

Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza. Lapzárta: előző hónap 25.

Kiadja: A Miskolci Egyházmegye Missziós Irodája — MI

Ezt a hírlevelet Csoma Zsuzsanna szerkesztette. (tel.: 06 30 9577069)

Felelős kiadó: Juhász Géza első helynök (tel.: 06 30 7426266)