

A Széphalom Alapítvány önkénteseinek és
munkatársainak
ŐSZI ÖSSZETARTÁSA

2022. augusztus 25-26.

Mátraverebély-Szentkút



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

A Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt, valamint
Budapest Főváros II. Kerület, Pesthidegkúti Városrészi Önkormányzata támogatásával

Mátraverebély- Szentkút. Egy hely, ahol az Ég és a Föld összeér, ahol a múlt és a jelen összefonódik. Álljunk meg, és imádkozzuk együtt a zsoltárossal:

Uram, te megvizsgáltál és ismersz engem,

tudod, ha leülök és ha fölkelek.

Messziről ismered gondolataimat,

szemmel tartod akár járok-kelek, akár pihenek.

Előre ismered minden utamat.

*Még nyelvemen sincs a szó,
és te már érted egészen, Uram.*

*Minden oldalról körülveszel engem,
és fölöttem tartod kezedet.*

Oly nagy, oly csodálatos nekem ez a tudás: ésszel föl sem érhetem!

*Hová mehetnék lelked elől,
hová bújhatnék színed elől?*

Ha fölmennék az ég magasába, te ott vagy, ha alászálnék az alvilágba, jelen vagy.

*Ha felölténém a hajnal szárnyát,
s a tenger szélső határára szöknék,*

*ott is a te kezéd vezetne,
és jobbod tartana engem.*

*Mondhatnám: Borítson be a sötétség,
s váljon éjszakává köröttem a fény,*

*de neked nem sötét a sötétség,
s az éj mint a nappal, oly világos előtted.*

Fény és sötétség közt neked nincs különbség.

Hiszen te formáltad bensőm, s anyám méhében te szőtted a testem.

(139 zsoltár részlet)

Kedves Önkénteseink, Munkatársaink!

Töltekezzetek Isten erejében és irgalmas szeretetében, hallgassátok az előadásokat nyitott szívvel és töltsétek együtt a szabadidőt, hogy minden program és lehetőség erőforrássá válhasson a számotokra ebben a két napban.

Szeretettel:

a Széphalom Alapítvány

PROGRAMTERV

Indulás: 2022. augusztus 25. 9:00, külön busszal az ÖKU iskola elől
Visszaindulás: 2022. augusztus 26. 18:30, vacsora után
Helyszín: Mátraverebély-Szentkút

2022. AUGUSZTUS 25. CSÜTÖRTÖK

9:00 Indulás az iskola elől külön busszal
12:00 Ebéd
13:00 Baracsi Katalin interaktív előadása az online világról
18:00 Sport, séta
21:00 Ima, tábortűz

2022. AUGUSZTUS 26. PÉNTEK

06:50 Laudes (fakultatív)
07:15 Szentmise (fakultatív)
08:00 Reggeli ima
08:15 Reggeli
09:00 Fábry Kornél atya előadása
11:00 Szentmise
12:00 Ebéd
15:00 Közös témák kiscsoportos feldolgozással
18:00 Vacsora
18:30 Indulás haza busszal

Dr. Baracsi Katalin

Csütörtökön

családjogi szakjogász, internetjogász, közösségi média tréner



Országhatáron belül és kívül is tart internetbiztonság témájú foglalkozásokat, interaktív tréningeket az általános iskolástól egyetemistáknak több, mint egy évtizede. Szülőknek, pedagógusoknak, szakembereknek hozza közelebb a digitális világ mindennapjait és teszi őket magabiztossá, hogy a környezetükben is tovább tudják adni a megszerzett információkat. Szakmai testületek (pl. Gyermekvédelmi Internet Kerekasztal (NMHH); No Hate Kampánybizottság) képviselője.

Koordinál és önállóan is készít szakmai anyagokat, programokat (pl. Bűnmegelőzésért a digitális világban; Tegyük együtt a biztonságunkért! – Biztonságos életre nevelés; Digitális küldetés, Digitális kaland, ahol felnőtt és gyerek közösen fedezi fel a biztonságos internet izgalmas világát); Magabiztos pedagógusként a mindennapok internetében – tanári workshop a tudatosabb digitális online jelenlétért, Internetbiztonság Sango-val).

Jelenleg szabadúszó szakértőként segíti állami, civil és egyházi szervezeteket hazai és nemzetközi projekteken egyaránt.

„EZ MINDANNYIUNK SZEMÉLYES IGÉNYE KELL, HOGY LEGYEN”

interjú Dr. Baracsi Katalinnal a digitális intelligenciáról

Számos képesség- és készségkészletünket mérjük életünk során. Testnevelési felméréseken veszünk részt iskolásként, kompetencia tesztet töltünk ki, majd vizsgázunk éveken át. IQ és EQ tesztek sora vár minket a különböző weboldalakon, hogy segítségükkel elhelyezzük magunkat valahol egy skálán. Ez azonban csak a kezdet. Egy nagyon jövőbe mutató kezdeményezés már a digitális intelligenciát méri. Hogy mi is ez pontosan és miért fogja meghatározni a következő 10-20 évünket? Dr. Baracsi Katalin internetjogász segít nekünk megválaszolni kérdéseinket.

▪ Mit értünk digitális intelligencia alatt?

Olyan szociális, érzelmi és kognitív képességek összességét, amelyek a digitális élet nélkülözhetetlen kellékei. Tudás, készségek és képességek arra, hogy az egyén érzékelje, adaptálja mások érzéseit vagy szabályozza mások viselkedését ahhoz, hogy meg tudjon küzdeni a digitális tér kihívásaival és szükségleteivel.

Az elnevezés újszerű, de szerintem az internet térhódítása óta létező dolog, csak most értünk meg rá, hogy egy összefoglaló nevet adjunk neki és elkezdjük vizsgálni azokat a képességeket, készségeket, amikre szükségünk van ahhoz, hogy tudatosan és felelősen éljünk az online tér adta lehetőségekkel.

A tudás és ismeretek mellett a digitális intelligencia készségelemei olyan emberi értékekből gyökereznek, mint a tisztelet, tisztesség, az empátia és a megfontoltság. Ezek mind olyan tulajdonságok, amelyek az offline világ sajátjai és otthonról, családi körből hozzuk.

▪ Ez így még kicsit megfoghatatlan. Konkretizálnád?

A digitális intelligencia – a modell szerint – 8 készségcsomagra osztható. Ezek az alábbiak:

Digitális identitás: az online identitás és hírnév megalkotásának és menedzselésének készségei. Ez magában foglalja az egyén online jelenlétét, illetve az online jelenlétének és magatartásának rövid-, illetve hosszútávú menedzselésének képességét.

Digitális egyensúly: a digitális eszközök és média kontrollált használata az offline és online élet közötti egészséges egyensúly elérése érdekében.

Digitális magabiztosság: az online kockázatok (cyberbullying, radikalizáció) és az online megjelenő problémás tartalmak kezelésének képessége, beleértve ezek elkerülésének és kordában tartásának készségét is.

Digitális biztonság: a kiberfenyegetések (hackelés, online csalások, adathalászat, malware támadások) felismerésének képessége, illetve az adatvédelemhez szükséges megfelelő és testhezálló módszerek megtalálásának képessége.

Digitális érzelmi intelligencia: az empátia és a jó online kapcsolatok kiépítésének képessége.

Digitális kommunikáció: a másokkal való kommunikáció és együttműködés képessége a technológia és a média használatával.

Digitális írástudás: képességek összessége, amelyek lehetővé teszik a megfelelő tartalmak megtalálását, értékelését és használatát, algoritmikus gondolkodás segítségével.

Digitális jogok: képesség arra, hogy megértsék és támogassák a személyes és törvény által biztosított jogokat, beleértve a magánélethez való jogot, a szellemi tulajdon védelmét, a szólásszabadságot, illetve a gyűlöletbeszéd elleni védelmet.

▪ ***Miért, kik és hogyan kezdték el feltérképezni ezt a területet?***

A Digital Intelligence, azaz a DQ projekt egy délkelet-ázsiai országok együttműködésével létrejött kutatási projekt, amelybe bárki bekapcsolódhat. A projekt alapvető célja, hogy a digitális intelligenciát vizsgálja, illetve kísérletet tegyen az elméleti modell igazolására, pilot kísérletek keretében. A jövőbeni elérendő legnagyobb cél, hogy az IQ és EQ mellett a DQ is mérhető legyen. Ennek alapján pedig még több impulzust kap a digitális oktatás és médiaműveltség fejlesztés. A Digitális Intelligencia megalakulását 2018. szeptember 26-án, a Világgazdasági Fórumon jelentették be. Civil szervezetek, kutatócsoportok, nagyvállalatok és politikai döntéshozók a tagjai. A 2018-as jelentésből tudjuk, 110 országban (hazánkban még nem alkalmazzák) konkrét lépések történtek a digitális intelligencia projekt keretrendszerének adaptálására.

Hogyan tudjuk fejleszteni azokat a képességeinket, amik szükségesek a digitális jóléthez vagy a digitális világ használatához?

Úgy gondolom, ez mindannyiunk személyes igénye kell, hogy legyen. Mindenkit az életkorának megfelelő szinten kell tájékoztatni és bevezetni az online térbe. Az első lépéseket a szülőnek kell megtenni. Nem adhatja oda a kütyüt csak úgy a gyereknek, hanem előtte muszáj megfelelő technikai védelemmel ellátnia, tudja, milyen világba engedi be a gyermekét. Beszélgessen a gyermekével, hogy mi az, ami neki való és biztosítsa arról, hogy minden helyzetben számíthat rá.

Később a kortárshatás igen erőteljes. A közösségi hatások mellett azonban az oktatási intézmények feladata az is, hogy megtanítsák az eszközök és az internet felelős használatát. Például hogyan keressünk, hogyan tudjuk eldönteni egy tartalomról, valódi vagy sem, ha bajba kerülünk a világhálón, kitől és hogyan kérhetünk segítséget, milyen tanulást segítő tartalmak vannak, hogyan alakíthatunk egészséges egyensúlyt az online és az offline világunk között. Ezek a készségek nem egyik pillanatról a másikra épülnek be a mindennapjainkba, hanem fokozatosan. Lesznek olyanok, amelyek automatikusan „jól mennek” és van, amivel meg kell küzdenünk.

▪ ***Mi a digitális tudatosság? Hogyan fejleszthetjük magunkban?***

A digitális intelligencia készségeinek elsajátítása életkornak és életkörülményeknek megfelelően. Nyilvánvalóan mind a 24 készséget egyforma szinten nem tudjuk birtokolni, de arra kell törekedni, hogy a számunkra fontosakkal minél magasabb szinten rendelkezünk. Ha egy szűkített meghatározást szeretnék adni, akkor az online és offline világ közti egészséges egyensúlyt és az egymás iránti tiszteleten alapuló viselkedési norma meghatározásával írnám le a digitális tudatosságot.

Fejlesztése odafigyeléssel történik. Pl. online kommunikáció esetében végig gondolom, hogy amit leírok egy messenger üzenetben, azt a másik fél is pontosan úgy fogja-e érteni, ahogy szeretném; nem alázom meg a másik embert az online térben; vigyázok saját magam és mások biztonságára; ha valaki bajban van, akkor segítem. Ez egy összetett folyamat és mivel kvázi egy új világról van szó, így elképzelhető, hogy akár saját vagy mások rossz tapasztalatain keresztül történik a tanulási folyamat.

- ***Szülők és tanárok sokszor találkoznak azzal a helyzettel, hogy a régen offline közegben fejlesztett készségeket most kénytelenek online környezetbe adaptálni. Milyen jó gyakorlatokat láttál ezen a téren?***

Számos kutatás világít rá arra, hogy a fiatalok azon mérik saját értéküket, hogy hány ismerősük, követőjük van a Tik-Tok-on vagy más közösségi médiában. A normális önértékelés átadta helyét a mások véleményétől való függésnek. A fordított szocializáció (gyerektől tanul a szülő) korában a szülői eszköztár már meglévő elemeit kell egy kissé leporolnunk és új lendülettel, hittel megtölteni, hogy egyenrangú társai legyünk gyermekeinknek a virtuális térben.

Szülőként fontos, hogy minőségi időt töltsenek együtt, ami akár az online térben is lehet. Például az apa és a gyerek közösen Fortnite-ozzon.

Az egészséges online-offline egyensúly megteremtésében segítségünkre lehet a digitális szerződés. Valóságos szerződésről van szó, ahol szülő, gyerek egy vagy több délutánt, estét, sőt akár egy egész hétvégét arra áldoz, hogy átbeszéljék a családban, kinek, mi és miért fontos az eszköz- és internethasználattal kapcsolatban. Egy darab papírra írja le mindenki, hogy mit szeretne, mi a számára betartható szabály. Ha az egyéni preferenciákkal elkészültünk, jöhet a konstruktív vita, ahol döntés születik arról, hogy melyek azok a pontok, amik mindenki számára elfogadhatóak és bekerülnek a végleges szerződésbe. Ha ezen a lépésen is túl vagyunk, akkor nincs más teendőnk, mint a szerződés mindenki számára elfogadott pontjait felvezessük egy nagyobb papírlapra és azt mindenki az aláírásával hitelesítse. A digitális szerződést pedig helyezzük el otthonunk egy olyan pontján, ahol mindenki jól látja és, ha elfeledkezne róla, akkor bármikor rá tud pillantani. Pszichológiai kutatások bizonyítják, hogy azokat a szabályokat, amelyek megalkotásában aktívan részt veszünk, sokkal könnyebb betartanunk.

Iskolai környezetben az IKT eszközök bevonása az órákon bír fejlesztő hatással. Pl. készítsünk egy kvízt, irodalomórán az aktuálisan tárgyalt írónak, költőnek készítsünk közösségi oldalt, forgassanak filmet az iskoláról, diák – tanár közösen szerkessze a sulis Instagram oldalát, plakátpályázat, társasjáték-fejlesztés. IKT vonalon igazi guru a hazai pedagógusok körében Fegyverneki Gergő. Könyvei és webes tartalmak vannak, ahol a saját osztályával megvalósított jó példákat is mutatja.

A magam részéről a megvalósítandó/elérendő hosszútávú cél, hogy a saját eszközök, azaz a BYOD (Bring Your On Device) módszertan kapjon teret az oktatási intézményekben.

Szintén a jó gyakorlatok közé sorolandó a robotika, kódolás, e-sport népszerűsége. Izgalmas, hogy a mesterséges intelligencia mivé fogja magát kinőni.



Forrás: <https://alapitvany.generalih.hu/magazin/cikk/ez-mindannyiunk-szemelyes-igenye-kell-hogy-legyen-interju-dr-baracsi-katalin-internet-jogasszal-a-digitalis-intelligenciáról-113>



„AZ ISTENBEN ÉLŐ FÉRFI ÓRIÁSI KINCS”

interjú Fábry Kornél atyával (2022. 03. 18.)

- ***Az 52. Eucharisztikus Kongresszus főtitkára voltál, fél év telt el az esemény óta. Mennyire van benned nosztalgikus hiányérzet, hogy vége van?***

Az az igazság, hogy hiányérzet nincs, mert még bőven dolgozunk a különböző előadások, prédikációk írásbeli megjelentetésén. Ez hat kötetet jelent, amelyből kettő már megjelent, négy pedig a tördelőnél van. Nosztalgia akkor fog el, amikor hívnak előadást tartani a kongresszusról, ilyenkor mindig elmondom, honnan indultunk, hova érkeztünk. Amikor visszanézem a kisfilmeket, mindig jó érzés tölt el, az Eucharisztikus Kongresszus fantasztikus volt. Meghat, hogy Isten ennyire jó volt hozzánk, és ilyen sokan újra együtt ünnepelhettünk.

- ***Ha csak a kongresszus anyagi költségvetését nézzük, páratlan lehetőség volt, hogy Krisztus üzenetét terjesszék. Ilyen szempontból mennyire sikerült beváltani a NEK-hez fűzött reményeket?***

Ezt nehéz lemérni, mert a változások mindig a szívekben zajlanak. A visszajelzések viszont nagyon beszédesek. Nyitottunk egy online emlékkönyvet is, ahova több mint ötszáz visszajelzés érkezett, emellett nagyon sok köszönőlevelet kaptunk külföldről és belföldről is.

- ***Mennyire sikerült olyan embereket is megszólítani, akikhez más módon nem biztos, hogy el lehetne jutni?***

Úgy gondolom, abszolút sikerült. A Szentatya is kiemelte, hogy példakértékű az az ökumenikus párbeszéd, amit itt látott. Valóban egy irányba kell menjünk a kereszténység örömhírét elmondani! A körmenetben is azt láttam, hogy akik csak kívül álltak, csillogó szemmel, mosolyogva figyeltek minket: mintha a Jóisten betöltötte volna a Szentlelkével az egész Andrassy utat és örömmel, Jézust dicsőítve mehettünk végig – ez nekem óriási élmény volt.

- ***A papi hivatásod eddigi talán legnagyobb kihívása volt a NEK. Mi az, amit kaptál ettől az eseménytől, amivel gazdagodtál?***

Huszonkét éve vagyok pap, és 2016-ban kaptam a felkérést arra, hogy legyek a NEK főtitkára. Az Eukarisztia mindig is nagyon közel állt a szívemhez, mind a szentmise, mind a szentségimádás része. Az, hogy Jézushoz közelebb vihetjük az embereket, a legfontosabb. De ezeken felül kellett egy megerősítés Istentől, ezt imában megkaptam. A NEK alatt nagyon sok mindent megtanultam elengedni és az alázatban növekedni. Ráadásul maradandó gyümölcsei vannak, gondoljunk csak a hanganyagokra és a könyvekre. Számomra a NEK nem egy végpont volt, sokkal inkább egy startkő.

- ***Ezt a startot szerinted hogyan lehet megvalósítani? Lehet-e akár a Forráspontnak valamilyen folytatása?***

Azt nem tudom, hogy van-e erre kapacitása a katolikus egyháznak, de szándéka mindenképpen van. A Magyar Katolikus Püspöki Konferencia megszavazta, hogy vigyük tovább a Forráspontot, és már meg is van a következő dátum: szeptember 17. Ezután is szeretnénk évente megtartani.

- ***Nemrég belefutottam egy szentmise közvetítésbe, amelyet te celebráltál, de megfigyeltem, hogy a résztvevők 98 százaléka idős asszonyokból állt, tehát sem férfiak, sem fiatalok nem voltak jelen. Hogyan lehetne megszólítani őket?***

Ez templomtól függ. Sok múlik a helyi lelkipásztoron és közösségen is, hogy mennyire figyelünk tudatosan a férfiakra és a fiatalokra. A statisztikák is azt mutatják, hogy a templomba járók 70 százaléka nő és 30 százaléka férfi. Ahhoz, hogy ezen változtatni tudjunk, a legfontosabb, hogy naprakész legyen a közlésmódunk. A beszédstílusunk, a megjelenésünk sok mindent elárul. A Forráspont és a NEK is annak köszönhetette a jóhírnevét, hogy katolikus volt és nem gagyi. Egy zajos világból jövő fiatalot valahogy be kell zsilipelni az egyházi közösségbe, olyan közeget kell létrehozni, ahol ő is otthon érzi magát. Ez lehet egy jó applikáció, egy látványos videó: a vizualitás ma nagyon fontos, és aztán innen lehet vinni a fiatalokat a mélyebb rétegek felé. Nekem az a lelkipásztori tapasztalatom, hogy a férfiakkal külön is kell foglalkozni, külön programokat szervezni. Ha azt mondjuk, hogy mindenkit várunk szeretettel, akkor csak a nők jönnek el. Azt látom, hogy ahol sok a nő, onnan menekülnek a férfiak, viszont ahol sok a férfi, oda jönnek a nők is. Fontos tisztán látni, hogy a vallás, az ima igenis férfias dolog. Az Istenben élő férfi óriási kincs.

- ***Nyáron mi vár rád, visszamész Kaposvárra szolgálni plébánosként vagy maradsz a fővárosban?***

Engem „kölcönadtak” a kongresszus főtitkári pozíciójára, így jó eséllyel visszatérek Kaposvárra. Nekem az a célom, hogy azt tegyem, amit a Jóisten akar. A többi teljesen másodlagos.

Forrás:

<https://777blog.hu/2022/03/18/az-istenben-elo-ferfi-oriasi-kincs-interju-fabry-kornel-atyaval/>

Teljes interjú:

<https://www.youtube.com/watch?v=HVefEih6Dz8&t=414s>

Szentkúti gondolatok

„Mert mindnyájan Isten fiai vagytok a hit által Krisztus Jézusban. Hiszen mindannyian, akik megkeresztelkedtetek Krisztusra, Krisztust öltöttétek magatokra: nincs többé zsidó, sem görög, sem szolga, sem szabad, sem férfi, sem nő; mert mindnyájan egy vagytok Krisztus Jézusban. Ha pedig ti Krisztuséi vagytok, akkor Ábrahám utódai, s az ígéret szerint való örökösök.” Gal 3,26-29

Szent Pál apostol már erről a Szentlélek által megvilágosított és vezetett egyházzól szól hozzánk. „A Jézus Krisztusba vetett hit által mindnyájan Isten fiai vagytok, hiszen mindannyian, akik megkeresztelkedtetek Krisztusra, Krisztust öltöttétek magatokra.” – Hogy valójában ez mit jelent, igazi teljességében soha nem tudjuk kimeríteni. Hiszen soha nem fogunk földi életünkben tökéletesen Krisztus hasonmásaivá válni. De a keresztségünkben ezt a meghívást kaptuk. Ő komolyan veszi a közösséget életünkkel, mi nem vagyunk rá képesek. Gondoljuk csak végig, amit Szent Pál fejteget: Nincs többé zsidó vagy görög, ragszolga vagy szabad, férfi vagy nő, mert mindannyian egyek vagytok Krisztus Jézusban. – Ezzel szemben mennyi féle megkülönböztetésben, megosztásban, alá- fölé rendeltségben tudunk csak gondolkodni! Hogyan tekintünk akár a Krisztusban megkeresztelt embertársainkra, a különböző felekezetekhez tartozókra! Milyen csodálatos jel lehetne a világ számára Krisztus győzelméről az egymás iránti szeretet, jóindulat, segítőkészség!

Gondoljuk végig emberi kapcsolatainkat, egymás iránti bizalmatlanságainkat, nehezteléseinket, családban, hitközségben, lakó- és munkatársainkkal, országunk lakóival! Mennyi bizalmatlanság, félelem, irigység, versengés kíséri mindennapjainkat!

Hol kezdjük a megújítást, megújulást?

Mindenképpen saját szívünkön, amelybe hívjuk, várjuk a Szentlelket.

fr. Papp Tihamér

Lelki tükör - felkészülés a gyónásra

Előzetes meggondolások

1. Hogy a gyónást, mint fölösleges terhet, vagy mint szabadulást éled meg, az nagy mértékben függ attól, hogy a hogyan készül fel rá. Ezért az alábbiakban szeretnénk egy két szempontot adni a felkészüléshez. A keresztény ember számára fontos, hogy időről időre felülvizsgálja merre tart az élete, és szükség esetén irányt változtasson. Az egyházi év bizonyos szakaszai (nagyböjt, advent), egyes programok (lelkigyakorlat) vagy az élet nagy eseményei (házasságkötés, gyermek keresztelese, első áldozása) kézenfekvő alkalmat kínálnak ehhez.

2. Sokan azt mondják: „nincs mit meggyónnom”. Az itt következő felkészülési gondolatok azon alapulnak, hogy nem magamat vizsgálom, hanem megkérem Istent: „vizsgáld meg Te engem, mutasd meg, milyennek látod az életemet!” Ha csak a saját szemüvegemen keresztül ítélem meg magam, igen könnyen helytelen képet fogok látni.

3. A felkészülésre szánj egy órát (a következő három lépésre 20-20 percet). Maradj egészen egyedül Istennel, ahol sem csengő sem telefon nem fog zavarni. Ez alatt az idő alatt ne hallgass zenét sem. Ülj le egy üres asztalhoz, és végy magadhoz egy teljes bibliát, de legalább egy Újszövetséget. Legyen kéznél papír és ceruza is.

Első lépés - Ne feledd el jótéteményeid! Légy hálás, mert az bizalmat szül.

1. Kezdetnek olvasd, illetve imádkozd el a 103. Zsoltárt! Lassan, nyugodtan imádkozz, hogy a szíved is hallja, amit olvasol. Állj meg azoknál a mondatoknál, amelyek megérintenek.

2. Végy egy darab papírt és írd a tetejére: „Áldjad lelkem az Urat, és ne feledd el jótéteményeid!” (Zsolt 103,2)

3. Kérd az Urat, hogy mutasson meg neked mindent, ahol az elmúlt időben (utolsó gyónásod óta) jó irányban változtatott téged.

4. Ezeket a felismeréseket írd fel a papírra, lehetőleg minél konkrétabban.

5. Olvasd közben újra meg újra a 103. Zsoltárt (lásd alább), különösen azokat a helyeket, amelyek jobban megérintettek.

6. Adj hálát Istennek, minden egyes dologért, ahol pozitív változást tapasztaltál. Adj hálát azokért az emberekért is, akik ebben segítettek és melletted voltak.

7. A hála által erősödik a bizalmad. Könnyebben elhiszed, hogy Isten az életednek azokat a területeit is meg tudja változtatni, ahol most még sötétség van.

Második lépés - Megbocsátja minden bűnöd

Itt a bűneidről van szó.

1. Bár a bűneidről van szó mégse gondolj a rájuk ebben a második részben, hanem azt gondold végig. Hogy mennyire szeret az Isten. Engedd, hogy az Isten szeretete egész mélyen megérintse és átitassa a szívedet. Ha az ablakpárkány foltos, azt a leginkább

akkor látjuk, amikor besüt a nap. Egy ének hangzik valahogy így: „Az Isten szeretete olyan, mint a napsugár”

2. Végy egy újabb papírt, és a tetejére írd fel: „Vizsgálj meg Istenem és ismerd meg szívemet, tégy próbára és ismerd meg utaimat, lásd, vajon a gonoszok útján járok-e, és vezess az örökkévalóság útján engem” (Zsolt 139,23-24) A szívedről, a gondolataidról, az utadról, az életed alakulásáról van szó.

3. A következő 20 percben olvasd el újra meg újra a tékozló fiú történetét (Lk 15,11-32). Figyelj az apára, hogyan viselkedik a fiaival. Isten ugyanígy szeret téged!

4. Imádkozd közben többször: „Vizsgálj meg Istenem”, és kérd Őt, hogy tényleg vizsgáljon meg.

5. Írj föl minden bűnt egész konkrétan, amelyet Isten megmutat neked, még a legkisebbeket, legjelentéktelenebbnek tőnőket is!

6. A 20 perc végén írd az oldal végére Isten ígését: „Ha megvalljuk bűneinket, ő hű és igazságos, hogy megbocsássa a bűnöket és megtisztítson minket minden gonoszságtól” (1Jn 1,9)

7. Ha az életedet Isten fényében látod, talán szégyen vagy megtörtség vesz erőt rajtad. Ez jól van így hiszen Isten „a töredelmes és alázatos szívet nem veti meg” (Zsolt 51,19 Iz 57,15) Isten szeret téged mindenek ellenére!

Harmadik lépés - Minden sebedet meggyógyítja

A lelki sérüléseidről van szó.

1. Vannak lelki sérüléseid, amelyeket mások okoztak, de olyanok is, amelyeket magadnak köszönhetsz. Ezek a sérülések a legkisebb gyermekkorba is visszanyúlhatnak, de még ma is azonnal vérezni kezdenek, ha valaki ezeket a sebzett pontokat megérinti. Sokszor egy ilyen lelki seb az oka annak, ha bizonyos helyzetekben helytelenül viselkedsz, pedig harcolsz ellene.

2. Az Úr nemcsak meg akarja bocsátani a bűneidet, hanem meg akar gyógyítani minden sérültséget, ezeket a lelki sebeket is.

3. Olvasd el: 1Sám 1,1-20. Az Isten megengedte, hogy Annának ne legyen gyermeke. Újra meg újra megalázza őt Fehenna, mindig a legszentebb pillanatokban, amikor a család az áldozatát az oltárra viszi. A 10. Versben ezt olvassuk: „keseredett volt a szíve” Anna kiönti a szívét Istennek és Ő meggyógyítja. A 18. Versben ezt olvasod: „Azzal elment az asszony a maga útjára. Evett, és az arca többé bánatosra nem változott.”

4. Kérd Istent, hogy mutassa meg ezeket a sebeidet. Ha felfedezel ilyeneket, írd fel őket egy papírra.

5. Olvasd el közben még egyszer a 103. Zsoltárt, időzz el azoknál a verseknél, amelyek segítenek abban, hogy tekintetedet a szerető és gyógyító Isten felé fordítsd.

Negyedik lépés - Megvallottam neked a bűneimet...

Megvallásról van szó...

1. A pszichológusok szerint amit nem mondunk ki, az nem fog meggyógyulni. A 32. Zsoltár így fejezi ki ez a tapasztalatot: „Boldog, akinek gonoszsága bocsánatot nyert, és akiknek bűne el van takarva. Boldog az, akinek az Úr nem tudja be vétkét, s akinek lelkében nincsen csalárdság. Amíg hallgattam, csontjaim megöregedtek, s egész nap jajgattam. Mert éjjel-nappal rám nehezedett kezed, ellankadt erőm, mint a nyár hevében. Megvallottam előtted bűnömet, gonoszságomat el nem rejtettem. Elhatároztam: »Megvallom magam ellen hűtlenségemet az Úrnak.« És te vétkem gonoszságát megbocsátottad.”
2. A gyónásban öntsd ki bátran a szívedet Istennek a hálában, bűneid megvallásában és a gyógyulás kérésében. A felkészülés minden pontjára térj ki a beszélgetésben. Nyugodtan magaddal viheted a jegyzeteidet is, amiket készítettél.
3. A gyóntatód Krisztusra irányítja figyelmedet, aki a te bűneidért is meghalt a kereszten és végső szava ez volt: „Beteljesedett!” Istentől kapott hatalmánál fogva feloldoz téged a bűneid alól, és megjelöl a megbocsátás pecsétjével. Hálát ad veled Istennek, akinek irgalmassága nagyobb minden bűnünkénél. Végül imádkozni fog veled gyógyulásért.
4. Fogadd Isten megbocsátó szeretetét. Ezt a leginkább azáltal teheted, ha hálát adsz azért, hogy megbocsátott neked. A köszönet azt jelenti: elfogadom a bocsánatot.
5. Kérd, hogy Isten mutassa meg neked, ha jóvá tehetsz valamit. Ezt lehetőleg tedd meg azonnal! Az ószövetségi részeket itt a szöveg végén közöljük arra az esetre, ha nem lenne kéznél teljes Biblia.

103.zsoltár: Dávidtól.

Áldjad, lelkem, az Urat, s egész bensőm az ő szent nevét.

Áldjad, lelkem, az Urat, és ne feledd el jótéteményeit.

Ő megbocsátja minden gonoszságodat, ő meggyógyítja minden betegségedet;

Ő megóvja életed a pusztulástól, ő irgalommal és kegyelemmel koronáz meg téged.

Ő kielégíti javaival kívánságodat: mint a sasé, visszatér ifjúságod.

Igaz dolgokat cselekszik az Úr, és igazságot szolgáltat minden elnyomottnak.

Megismertette Mózással útjait, Izrael fiaival cselekedeteit.

Irgalmas és könyörületes az Úr, hosszan tűrő és nagyirgalmú.

Nem tartja meg haragját mindenvégig és nem fenyeget örökké.

Nem bűneink szerint bánt velünk, és nem fizetett meg nekünk gonoszságainkért.

Mert amilyen magasan van az ég a föld fölött, olyan nagy az ő irgalma azok számára, akik őt félik.

Amilyen messze van kelet a nyugattól, olyan messzire veti tőlünk gonoszságainkat.

Mint ahogy az atya könyörül fiain, úgy könyörül az Úr azokon, akik őt félik.

Mert ő ismeri létrejöttünket, és megemlékezik arról, hogy porból vagyunk.

Olyan az ember élete, mint a fű: kivirul, mint a mező virága,

de ráfúj a szél, és nincs többé, s a helyét sem ismerik.

De az Úr kegyelme öröktől fogva és örökké kíséri azokat, akik őt félik, s igazsága azok unokáit,

akik megtartják szövetségét, és gondosan teljesítik parancsolatait.

*Az Úr az égben állította fel trónusát, és királysága mindenben uralkodik.
Áldjátok az Urat, angyalai mind, ti hatalmas erejűek, akik teljesítitek szavát, mihelyt
parancsának hangját meghalljátok.
Áldjátok az Urat, seregei mind, szolgálói, akik akaratát megteszitek.
Áldjátok az Urat, művei mind, mindenütt, ahol uralkodik. Áldjad lelkem az Urat!*

A töredelmes lélek áldozat Istennek, a töredelmes, alázatos szívet, Isten, nem veted meg.
Zsolt 51,19

*Mert így szól a Fölséges és Magasztos, aki az örökkévalóságban lakik, és akinek Szent a neve:
»Magasságban és szentségben lakom, de a megtört és alázatos lelkűvel is ott vagyok, hogy
életet adjak az alázatosak lelkének, és éltessem a megtörtek szívét.*
Iz 57,15

*Volt egy Ramátaim-Szófímból, Efraim hegységéről való ember, akit Elkánának hívtak.
Jerohámnak volt a fia, aki Eliúnak volt a fia, aki Tóhunak volt a fia, aki az efraimi Szúfnak volt
a fia. Két felesége volt, az egyiket Annának, a másikat Fenennának hívták. Fenennának
voltak gyermekei, Annának viszont nem voltak gyermekei. Ez az ember minden évben
felment városából Silóba, hogy imádkozzon, és áldozatot mutasson be a Seregek Urának. Ott
Héli két fia, Ofni és Fineesz volt az Úr papja. Egyszer aztán, amikor feljött a nap, Elkána leölte
áldozatát, és adott belőle egy-egy részt Fenennának, a feleségének, és Fenenna valamennyi
fiának és lányának. Annának azonban szomorúan adta oda az egy részt, mert Annát szerette,
de az ő méhét az Úr bezárta. Ezért a vetélytársnője bosszantotta is sokat, és bántotta, sőt azt
is a szemére vetette, hogy az Úr bezárta a méhét. Ezt tette vele, és így ingerelte őt
esztendőről-esztendőre, valahányszor eljött az idő, és felmentek az Úr templomába. Így ő
csak sírt, és nem nyúlt az ételhez. Elkána, a férje megkérdezte tőle: »Anna, miért sírsz, miért
nem eszel, és miért kesereg szíved? Nem érek-e én neked tíz fiúnál többet?« Miután ettek és
ittak Silóban, Anna felkelt, és amíg Héli pap az Úr templomának ajtófélfájánál a székében
üldögélt, Anna keseredett szívvel imádkozott az Úrhoz, és nagyon sírt. Fogadalmat is tett, és
ezt mondta: »Seregeknek Ura, ha letekintesz és meglátod szolgálód nyomorúságát, ha
megemlékezel rólam, nem feledkezel el szolgálódról, és fiúmagzatot adsz szolgálódnak,
akkor az Úrnak adom őt élete valamennyi napján, és borotva nem éri a fejét.« Történt pedig,
hogy amíg ő imádkozott az Úr előtt sokáig, Héli egyre figyelte a száját. Mivel Anna csak a
szívében beszélt, és csak az ajka mozgott, a szava pedig egyáltalán nem hallatszott, Héli azt
gondolta róla, hogy részeg. Meg is kérdezte tőle: »Meddig leszel részeg? Menj, emészd meg
egy kissé a bort, amitől elkábultál!« Anna azt felelte: »Nem, uram! Nagyon szerencsétlen
asszony vagyok én, sem bort, sem más részegítő italt nem ittam, csak a lelkemet öntöttem ki
az Úr színe előtt. Ne tartsd szolgálodat Béliál lányai közül valónak, mert bánatom és
szomorúságom sokasága miatt szóltam mindeddig.« Héli erre azt mondta neki: »Menj
békével, és Izrael Istene teljesítse kérésedet, amelyet hozzá intéztél.« Anna így válaszolt:
»Bárcsak kegyelmet találna szolgálód a szemedben!« Azzal elment az asszony a maga útjára.
Evett, és az arca többé bánatosra nem változott. Reggel aztán felkeltek, imádkoztak az Úr
előtt, aztán visszatértek, és elmentek házukba, Ramátába. Amikor aztán Elkána megismerte
Annát, a feleségét, az Úr megemlékezett róla, és történt napok múltával, hogy Anna fogant
és fiút szült. Sámuelnek nevezte el, mert az Úrtól kérte őt.*

1Sám 1,1-20

Remetebarlangok

Szabadidőben

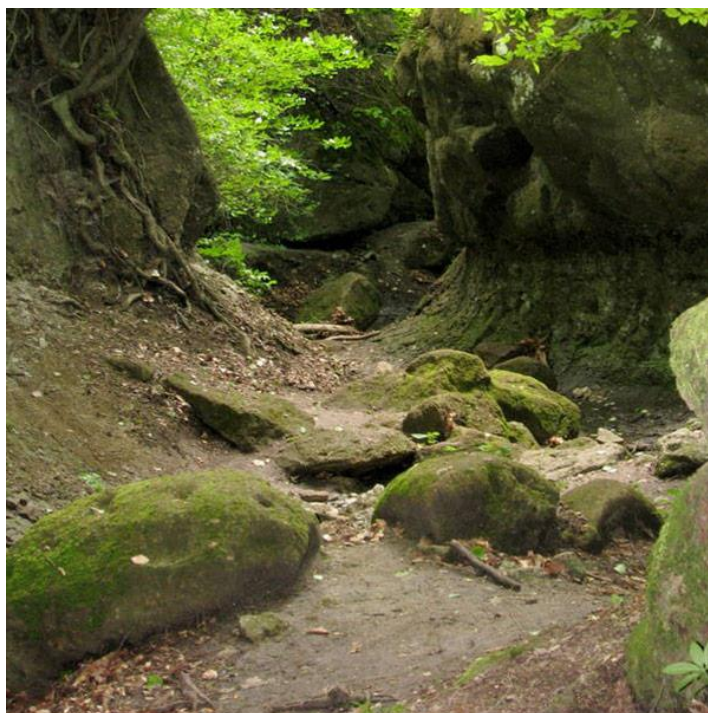
A helyszíneket lásd az utolsó oldalon



A templom mögötti hegyoldalban remetebárlangokhoz visz egy kis, a kolostor mögöl induló meredek ösvény. A XVIII. század végén vájták a bárlangokat a puha homokkőbe az itt élő remetéek. Ez Magyarország egyik legnagyobb remetebárlang-együttese, az előttük kialakított pihenőhelyről szép kilátás nyílik a völgyre.

Szent László forrás

Érdemes egy kis sétát tenni a Szentkúti-patak völgyébe is, a hangulatos patak menti sétaúton pár perc alatt egy táblával is jelzett kanyonhoz érünk. Jobbra a Szent László-hasadékban történt a legenda szerint a király nagy ugratása. A rövid, kanyargós, szűk kanyonban óvatosan közlekedjünk. Nem messze a hasadéktól kissé kiszélesedik a völgyecske, apró fahíd vezet a Mária-forráshoz, közelében pihenőpadot, esőbeállót találunk. Innen, ha még egy pár métert megyünk felfelé a völgyben, hármás forráscsoportra bukkanunk.



Szent László "ugratása"

Szentkút eredete

Szent László király uralkodásának idejében a kunok három alkalommal törtek be a magyar földre: 1085, 1091 és 1092-ben. Borzalmas pusztítással fosztogatták az országot. László király seregével mindhárom esetben úgy megverte őket, hogy az erről írt legenda szavai szerint: „a karvaly körmétől megtépett rucák módjára” voltak kénytelenek menekülni.

Ezek közül a harcok közül a hagyomány szerint valamelyik kiterjedt a Mátra és Cserhát vidékére is. A kunok a Cserhát őserdőiben, a hegyek között kerestek menedéket László üldöző serege elől. Szent László seregének zöme a Zagyva mentén táborozott. Ő, mint jó hadvezér, nem elégedett meg a kiküldött járőrök által szerzett hírekkel, hanem egy kisebb csapat kíséretével maga is hírszerző útra indult. A mai Szentkút völgyében haladt előre, kissé megelőzve kíséretét. A szomszédos hegyoldal sűrű erdejéből nagy lármával törtek elő a lappangó kunok. Megismerték a királyt és megpróbálták elfogni. Biztosra vették, hogy a magányosan elől lovagló Lászlót csekély számú kísérete még akkor sem tudná megoltalmazni, ha mellette állna. Ráadásul egy széles és mély szakadék zárta el a menekülés útját. A nagy zajjal és a siker biztos tudatában rohanó kunok elszámították magukat. A királynak ugyanis igen jó lova volt, s ami ennél is fontosabb, égi Segítő is védte. Amikor látta a közelgő veszedelmet, az őt jellemző gyors elhatározással sarkantyúba kapta Szög nevű paripáját, és egy vakmerő szökkenéssel átugratta a szakadékot. Az üldöző sereg megdöbbenve torpant meg a csodálatos ugratás láttán.

László lovának patája a kemény kőbe úgy belesüppedt, mintha az viasz lett volna. Még a patkószegek nyoma is világosan látszott. A patkószegek nyomából, vékony sugárban, kristálytisztá víz bugyogott fel.

Ahol most Szentkút forrása van, ott is egy ilyen pata-nyomból tört fel a víz...

Forrás: Palkó Julián OFM - Orbán Márk OFM: Mátraverebély Szentkút Kegyhely és a Nagyboldogasszony Bazilika. Szentkúti Ferences Rendház, Mátraverebély-Szentkút, 2000.

