

A Pannonhalmi Főapátság Máriaremete–Hidegkúti
ÖKUMENIKUS ÁLTALÁNOS ISKOLÁJA
ÉS AZ ISKOLASZÉK ÉVKEZDŐ ÖSSZETARTÁSA

2026. augusztus 26 – 28.

Bárdudvarnok



*Budapest Főváros II. Kerületi Önkormányzat
Pesthidegkúti Városrészi Önkormányzat
támogatásával*

PROGRAMTERV

Helyszín: Bárdudvarnok, Porta Pacis – <http://portapacis.hu/hathazak/>

2026. AUGUSZTUS 26. SZERDA

9.00 – 12.00	Utazás Bárdudvarnokra (közben pihenő, fagy – Balatonszemes)
13.00	Ebéd
14.00	Séta, pihenő
15.00	Varga László püspök atya, elmélkedés I.
16.30	Székely András igazgató, iskolai témák I.
19.00	Vacsora
20.00	Esti ima, tábortűz

2026. AUGUSZTUS 27. CSÜTÖRTÖK

8.00	Reggeli ima, reggeli
9.30	Varga László püspök atya, elmélkedés II. (1 óra)
11.00	Varga László püspök atya, elmélkedés III. (1 óra)
12.30	Ebéd
14.00	Szena skanzen látogatás
16.30	Székely András igazgató, iskolai témák II. <i>Közben: gyónási lehetőség</i>
18.30	Vacsora
19.15	Esti áhítat, ima
20.00	Teaház, társasjáték

2026. AUGUSZTUS 28. PÉNTEK

8.00	Reggeli
9.30	Varga László püspök atya, elmélkedés IV. (1 óra)
11.00	Záró mise
12.30	Ebéd, utána indulás haza

Kedves Pedagógusok,

„Az Ige testté lett, és közöttünk lakott.”

Van ebben a mondatban valami egészen egyszerű és mégis megrendítő. Jézus nem távolról nézte az emberi életet, nem kívülről magyarázta, nem csak tanított róla, nem csak példát adott rá - hanem benne élt. Volt teste, arca, hangja. Elfáradt, megéhezett, szomjazott. És lélegzett.

Jézus itt volt és az emberekkel együtt lélegzett. Ugyanannak a világnak a levegőjét szívta be, amelyben mi is élünk. A tüdejét átjárta az utak pora, a tópart párája, Názáret reggeli levegője, a jeruzsálemi esték feszültsége. Belélegezte, ami körülvette, és kilélegezte azt a levegőt, amely azóta is járja a világot.

Tudjuk, egyetlen lélegzetben elképzelhetetlenül sok molekula van. A Föld légköre pedig kétezer év alatt újra és újra elkeveredett. Amit egy ember valaha kilélegzett, az nem marad ott. Szétoszlik, körbejár, elkeveredik. Ezért egészen józanul kimondható, hogy amikor ma levegőt veszünk, statisztikailag jelen lehet benne egy-egy olyan molekula is, amely valaha Jézus tüdejét járta meg. Talán olyan, amely ott volt egy példabeszéd előtt, egy gyógyítás után, a hegyi beszéd csendjében, vagy utolsó lélegzetvételekor: „Elvégeztetett”.

Milyen közel hozza ez őt. Egy egészen zsigeri emlékeztető arra, hogy a Történelem Ura valóban köztünk járt. A világ, amelyben élünk, őriz valamit az ő földi jelenlétéből.

A Történelem Ura ritmust is adott az életünknek. Van ideje a munkának és a pihenésnek, az elengedésnek és az újrakezdésnek, a csöndnek és a megszólalásnak. Ilyen ritmus a tanév kezdete is. Nem mindig úgy érkezünk meg hozzá, hogy egészen készen vagyunk. Nem biztos, hogy a nyár mindent helyretett bennünk. Lehet, hogy a megérdemeltnél idén jóval kevesebb igazi pihenést kaptunk. Lehet, hogy még hordozunk fáradtságot, türelmetlenséget, tavalyi nehézségeket, elmaradt beszélgetéseket, kérdéseket. Mégis megállíthatatlanul újra kezdődik valami. Újra megtelik az iskola hanggal. Sok hanggal. Újra lesznek gyermekek, akik Rátok néznek. Újra lesznek kérdések, feszültségek, ölelések, viták, felismerések, elesések és felállások. Újra lesznek pillanatok, amikor határt kell szabni, és lesznek pillanatok, amikor irgalomra lesz szükség. Újra meg kell tanulni egymást. A gyerekeket is, önmagunkat is.

Ehhez levegő kell. Levegő ahhoz, hogy legyen erőnk találkozni. Újra kapcsolódni. Újra bizalmat adni és bizalmat kapni. Újra odafordulni ahhoz is, akivel nem könnyű. Újra észrevenni azt, aki csendben marad. Újra felállni a saját eleséseinkből is, a fáradtságból, a gyors ítéletekből, az ingerültségből, abból, hogy néha kevesebbet adtunk, mint szerettünk volna. És újra lelkesedni. Nem azért, mert minden könnyű lesz. Hanem mert a gyerekek újra jönnek. Mert pedagógusnak lenni a mindennap csendes döntéseit is jelentheti: ma is belépek, ma is jelen leszek, ma is adok valamit magamból.

Az Ökumenikus Iskola sajátossága, hogy mindezt jézusi légkörben akarja megtenni. Nem más ez a többlet, mint az iskolánk lényege. Nem vagyunk hibátlanok. Nem vagyunk mindig türelmesek, mindig erősek, mindig készek. De mégis az a pedagógusi közösségetek küldetése, hogy a Rátok bízott gyermekeket Jézushoz akarjátok vinni. Oda, ahol a gyermek nem probléma, nem teljesítmény, nem pedagógiai eset, nem fejlesztési feladat, hanem Isten egyetlenje.

Lélegezzétek, lélegezzük be együtt és külön-külön is Jézus levegőjét.

És esendő szülőként arra kérünk Benneteket, miután mélyen belélegeztétek: leheljétek bele gyermekeinkbe.

Munkátokra idén is Isten áldását kérve,

az Iskolaszék csapata

Dr. Várszegi Asztrik OSB Tanévkezdő köszöntés

Kedves Igazgató Úr!

Kedves Kollégák!

Az új tanév kezdetén szeretettel gondolok Rátok, és kívánom, hogy a közös munka előtt legyen bennetek egy kis csend és derű: annak a bizonyossága, hogy amit nap mint nap tesztek, annak messze túlmutató jelentősége van.

A pedagógus munkája talán leginkább abban hasonlít a bencés élethez, hogy nem azonnali eredményekből él. Vetünk, gondozunk, várunk – és közben sokszor nem tudjuk, mi minden történik a ránk bízott fiatalokban. A nevelés egyik legnagyobb ajándéka



éppen az, hogy bizalommal tekintünk arra, akiben még nem látjuk egészen, kivé válhat.

Szent Benedek Regulája különösen is közel van ehhez a pedagógiai tapasztalathoz. Ismeri az ember törekenységét, különbözőségét, növekedésének lassúságát, és ezért nem tökéletességet vár, hanem figyelmet, türelmet, mértéket és hűséget. Talán ez lehet az előttünk álló év egyik egyszerű pedagógiai programja is: jól látni azt, akit ránk bízta, komolyan venni őt, és türelmes szeretettel segíteni abban, hogy növekedhessen.

Kívánom, hogy az új tanévben legyen erőtök a feladatokhoz, türelmetek a nehéz helyzetekhez, örömetök a váratlan apró eredményekben, és mindenekelőtt legyen bennetek újra meg újra annak öröme, hogy emberek növekedését szolgálhatjátok.

A bencés Regula szelleméből, lelkiségéből desztillálva néhány gondolattal szeretnék bátorítani, erősíteni Benneteket az új iskolai év elején:

Ahogy életünk során egy idő után saját magunkat is el kell fogadnunk, úgy „mindenkit a maga módján” – az egyes ember személyességét, különbözőségét is, a gyermeket is el kell fogadnunk.

Az iskolában gyakorolnunk kell a gyengébbekhez való alkalmazkodást – mert mi pedagógusok nem vagyunk azonosak a mércével és nem csak követelményekkel dolgozunk.

Tűrelmet és világunkban szokatlan magatartást, az irgalmat kell gyakorolnunk, mert a nevelés hosszú folyamat, amelyben a növekedéshez idő kell.

Szent Benedek számára az engedelmesség kezdete a hallgatás és a másik szavának komolyan vétele; a meghallgatás nehéz gyakorlat, de meg kell hallgatnunk a gyereket is, még ha néha nehéz is.

A Regula egyik alapköve a mérték, mi a nem túl sok, a nem túl kevés; a jó nevelő érzékeli, mire van szüksége annak, akit rábízta.

Végül a közösség: az iskola nem csupán egyének együttese, hanem olyan közösség, amelyben egymást hordozzuk.

Mindenekelőtt tudatosítandó: az ember, a diák, a gyerek nem feladat, hanem ránk bízott személy.

Pannonhalma, 2026 augusztus 16.

Dr. Várszegi Asztrik
em. főapát

Varga László – „Laci atya”

„Azt nem tudom, hogy Isten meg van-e elégedve velem, de azt igen, hogy én ővele nagyon meg vagyok.”

Van valami megnyugtatóan rendhagyó abban, ahogyan Varga László viseli a püspöki tisztséget. A Kaposvári Egyházmegye főpásztorát - elsőre meglepő módon - egyszerűen „Laci atyaként” emlegetik. Ez a bizalmas megszólítás többet mond róla minden titulusról.

1956-ban született a Tapolca melletti Sáskán, és a Győri Bencés Gimnáziumban érettségizett. A bencés szellem rendet és mértéket adott neki, a fiatal Varga László útja mégsem volt egyenes vonalú: a szemináriumból – saját elbeszélése szerint – „lázadásai” miatt többször is kicsapták, sőt egy időben színházi kellékesként kereste a kenyerét. Végül 1982-ben szentelték pappá Tapolcán. Káplánéveit Várpalotán töltötte, majd Somogysámson, később pedig a kaposvári Szent Imre-plébánia lelkipásztorává lett. 2009-től a püspöki hivatal irodaigazgatójaként, 2013-tól általános helynökként szolgált, míg 2017-ben Ferenc pápa a Kaposvári Egyházmegye élére állította. Püspöki jelmondata nem is mondat, csupán egyetlen szó: „Irgalom”.

Ez az egyszerűség azonban egy nagyon művelt ember egyszerűsége. Varga László gondolkodását a keresztény misztika és a kortárs teológia legjava táplálja. És ami számunkra szokatlan püspöki adottságnak tűnhet - otthonosan mozog a karizmatikus megújulás lendületében és a szemlélődő ima némaságában egyaránt. Életútjában a karizmatikus megújulás tapasztalata, majd a csendes szentségimádás és az Imádság Háza-lelkiség egymásra épül. Kevesen képesek így összebékíteni a lelkesedést és a csendet.

Intellektusánál is feltűnőbb azonban a szíve és humora. Egész pályáját összekötötte a sérült, megtört és szegény emberekkel. Fiatalként a budapesti Marcibányi téren mozgássérültekkel, a Baba utcában légzésbénult betegekkel kezdett foglalkozni, és a velük való találkozás, ahogy ő fogalmaz, szíven találta. Püspökként kezdeményezte az irgalmasság házainak elindítását és egyházmegyéje ad otthont az országban egyedülálló Fazenda da Esperança közösségnek. A fogyatékkal élő testvéreket nem a peremre helyezi, hanem az Egyház szívének tekinti.

Mindezt pedig nem a szigor, hanem a derű hangján teszi. Kedves hivatkozása Szent Ferenc intése, amely szerint a Krisztus-követés legbiztosabb jele az öröm. Maga is azt vallja, hogy a folytonos panaszkodás helyett a tudatos hála szinte átformálja a lelket. Évek óta szinte naponta oszt meg rövid, elmélkedésre hívó gondolatokat a Facebookon - ezek a néhány soros „Laci atya”-bejegyzések sokak számára váltak fontossá. A bírálatokat is humorral viseli: meggyőződése, hogy önmagunkat nem érdemes túl komolyan venni, egyedül Istent, aki maga az öröm, a derű és a humor forrása.

Forrás: Életrajzi adatok: Magyar Kurír (Nézőpont) – magyarkurir.hu/nezopont/varga-laszlo-puspok-bekessegteremtesre-egysegre-van-ma-legnagyobb-szuksegunk

Püspöki jelmondat: Magyar Kurír – magyarkurir.hu/hazai/-jezus-hogy-ne-fazzon-varga-laszlo-pannonhalman

A Szennai Skanzen története

A Kaposvártól mindössze 8 km-re, a Zselici Tájvédelmi Körzet területén fekvő Szennai Skanzen a gyönyörű természeti környezet mellett a múlttal való találkozás élményével várja a látogatókat. Az országban harmadikként, 1978-ban megnyílt szabadtéri néprajzi múzeum egyedülálló módon egy élő falu közepén, a közösség aktív részvételével jött létre.

Alapvető célja, hogy megőrizze és bemutassa Zselic és Belső-Somogy sokszínű népi kultúráját, gazdag tárgyi és szellemi örökségét. A múzeumban öt lakóház és gazdasági épületei, három szőlőhegyi pince, két szakrális kismélték, valamint a mezőgazdasági gépeknek helyet adó gépszín látható.

A múzeum területén található Somogy egyik legszebb műemléke, az 1785-ben népi barokk stílusban épült festett, kazettás mennyezetű református templom (lásd a címlapon), mely igazi ékköve a megyének.

MAGNIFICA HUMANITAS

XIV. Leó pápa első enciklikája az emberi személy védelméről a mesterséges intelligencia korában

Az enciklika a pápai megnyilatkozások legmagasabb rangú műfaja: az egész egyházhoz — és ma már „minden jóakaratú emberhez” — intézett körlevél a kor nagy kérdéseiről. XIV. Leó 2026. május 15-én, szimbolikus napon írta alá első enciklikáját: pontosan 135 évvel azután, hogy névválasztásának ihletője, XIII. Leó kiadta a *Rerum novarum*-ot (1891), a katolikus társadalmi tanítás alapidokumentumát. Ahogy XIII. Leó az ipari forradalom „új dolgaira” (*res novae*) válaszolt, úgy XIV. Leó korunk „új dolgára”, a mesterséges intelligenciára (1–4. pont). A cím — „Csodálatos emberség” — programot hirdet: a tét nem a technológia, hanem az ember. Az alapállás kiegyensúlyozott: a technika „önmagában nem az emberiséggel ellenséges erő”, nem is gonosz, de „soha nem semleges, mert magára ölti azok vonásait, akik kigondolják, finanszírozzák, szabályozzák és használják” (4; 9. pont). A keret két bibliai kép: Bábel tornya (1Móz 11) — az Isten nélküli, gőgös, uniformizáló építkezés — és Nehémiás fala (Neh 2–6), ahol mindenki a maga falszakaszát építi imádsággal, közös felelősséggel. A kérdés nem „igen vagy nem a technológiára”, hanem sokkal inkább, hogy Bábelt építünk vagy Jeruzsálemet? (7–10. pont)

A dokumentum teológiai-antropológiai szívében egyszerű, de éles határvonal áll - az MI csak utánozza az emberi értelem egyes funkcióit. Nincs teste, nem él át tapasztalatot, nem ismeri belülről a szeretetet, a munkát, a barátságot és a felelősséget, és nincs erkölcsi lelkiismerete — még akkor sem, ha empátiát és megértést képes szimulálni (99. pont). Ebből következik a lelkipásztori figyelmeztetés, amely pedagógusként különösen fontos: a mesterségesen utánzott törődés és „barátság” legnagyobb veszélye nem az, hogy valaki gépet néz embernek, hanem hogy fokozatosan elveszíti a vágyat a valódi emberi kapcsolatokra (100. pont).

Szokatlanul konkrét technikai tisztánlátással a pápa kimondja, hogy a mai MI-rendszereket fejlesztők sem értik teljesen, azok inkább „termesztettek”, mint „építettek”, belső működésük tudományosan is részben ismeretlen (98. pont). Pápai dokumentumban példátlan az is, hogy név szerint bírálja az MI-iparág „alignment” (értékillesztés) programját - „egy erkölcsösebb MI nem elég, ha azt az erkölcsöt kevesek határozzák meg” (107. pont), azaz a gépek „moralizálása” nem pótolja a társadalmi vitát arról, kinek az értékrendje épül a rendszerekbe. A javak egyetemes rendeltetésének klasszikus elvét a pápa kiterjeszti az algoritmusokra, platformokra és adatokra: ezek nem maradhatnak kevesek magántulajdonában, az adatot „közös jószágként” kell kezelni (67; 108. pont). Ez a magántulajdon társadalmi kötelezettségének régi tanítása. Teológiatörténeti jelentőségű, hogy a pápa — a szigorúan vett jogos önvédelem fenntartásával — kimondja: a hagyományos „igazságos háború”-elméleten túl kell lépni (192. pont). Az autonóm fegyverekről: „nincs olyan algoritmus, amely a háborút erkölcsileg elfogadhatóvá tehetné”, az MI csak gyorsabbá és személytelenebbé teszi az erőszakot, az áldozatokat adatokká fokozva le (199. pont).

Az egyház önvizsgálata kapcsán a pápa meghallgatást és jóvátételt sürget a lelki, intézményi, szexuális és hatalmi visszaélések áldozatai felé (89. pont), és őszintén bocsánatot kér, amiért az egyház megkésve ítélte el a rabszolgaságot (174–176. pont).

A pápa rögzíti, hogy „a gyors technológiai átalakulások megmutatják, mennyire felkészületlenek vagyunk nevelési téren.” A digitális média az azonnaliság és a túlingerlés kultúráját táplálja, ami fáradtságot és apátiát szül az igazság kereséséhez szükséges erőfeszítéssel szemben — miközben minden technológia „formálja azt, aki használja”.

Talán legszebb pedagógiai gondolata, hogy a kész válaszok gyorsasága és könnyűsége „kioltással fenyegeti a kérdés vágyát”, amely csak idővel érlelődik. Meg kell védenünk a fiatalokat „a tökéletes gép ígéretétől, attól a finom kísértéstől, amely az emberi gondolkodást éppen akkor tünteti fel fölöslegesnek, amikor a legnagyobb szükség van rá” (140. pont). A pápa Platón 7. levelére hivatkozik: a legmélyebb dolgokat csak hosszú idő és fáradság árán tanuljuk meg. Ebből fakad az enciklika legidézettebb nevelési tétele, hogy az MI-használatra nevelés lényege annak megtanítása is, „mikor és milyen célra ne használjuk”. Az MI korában elavulnak a más korra tervezett tantervek; újra kell gondolni az iskolaszervezést, a tereket, az értékelést és a tanári szerepet is — a tanárok folyamatos képzésével —, hogy a nevelés valóban a teljes személyt szolgálja. Az iskola az a hely, ahol az ember megtanulja „keresni és szeretni az igazságot” (147. pont); ehhez csend, elmélyült tanulás, olvasás és mérlegelő elemzés ritmusa kell, különben a belső szabadság sérül. Kulcsmondata, hogy „az iskola nem arra hivatott, hogy lépést tartson a digitális világ tempójával, hanem hogy azt nyújtsa, amit a digitális szféra önmagában nem tud: a tanulás közös idejét és a bizalomra épülő kapcsolatokat.” A pápa „megújított nevelési szövetséget” sürget családok, iskolák, keresztény közösségek és állami intézmények között (140. pont), olyan célokkal, mint a mértékletességre, a korlátok érzékére, szabadságra és felelősségre, a transzcendencia és a közjó iránti érzékre nevelni. Konkrét, amikor a korai, felügyelet nélküli eszközhasználat alvási, figyelmi és érzelmi kárait, a pornográf és erőszakos tartalmak elérhetőségét, a függőséget és az online zaklatást nevesíti. Kimondja azt is, hogy a szülők egyedül nem tudnak ellenállni a figyelmet pénzzé tévő üzleti modelleknek, ezért korhatárokat, a szolgáltatói felelősség érvényesítését és előrelátó közpolitikát követel.

Végső soron az enciklika azt állítja: az AI kora közös felelősség. A technológia nem lehet végső mérce, mert akkor az ember adattá, gépezet alkatrészévé vagy árucikké válhat. A válasz ezért nem félelem és nem kritikátlan lelkesedés, hanem megkülönböztetés, szabályozás, nevelés, igazságkeresés, méltó munka, a család támogatása és az emberi szabadság védelme. (180–181; 238–241). Pedagógusként a mi „falszakaszunk” Nehémiás falán az osztályterem - ott dől el, hogy a következő nemzedék adathalmazként vagy Isten képmásaként tekint-e önmagára.

Babits Mihály

Zsoltár gyermekhangra

Az Úristen őriz engem
mert az Ő zászlóját zengem.

Ő az Áldás, Ő a Béke
nem a harcok istensége.

Ő nem az a véres Isten:
az a véres Isten nincsen.

Kard ha csörren, vér ha csobban,
csak az ember vétkes abban.

Az Úristen örök áldás,
csira, élet és virágzás.

Nagy, süket és szent nyugalma
háborúnkat meg se hallja.

Csendes ő míg mi viharzunk
békéjét nem bántja harcunk.

Az Úristen őriz engem,
mert az Ő országát zengem.

Az Ő országát, a Békét,
harcainkra süketségét.

Néha átokkal panaszlom
de Ő így szól: „Nem haragszom!”

Néha rángatom, cibálom: -
tudja hogy csak őt kívánom.

Az is kedvesebb számára,
mint a közömbös imája.

Az Úristen őriz engem
mert az Ő zászlóját zengem.

Hogy daloljak más éneket,
mint amit Ő ajkamra tett?

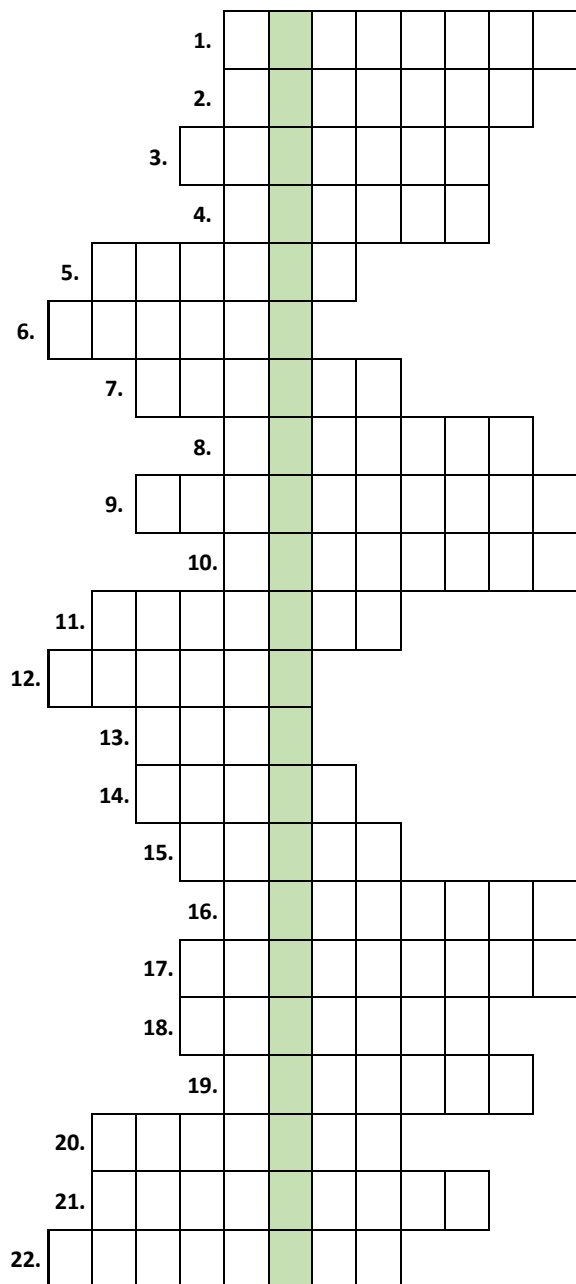
Tőle, Hozzá minden átkom:
hang vagyok az Ő szájában.

Lázás hang talán magában:
kell a szent Harmóniában.

S kell, hogy az Úr áldja, védje
aki azt énekli: Béke!

Keresztrejtvény

Írd be a megfejtéseket a rácsba! A **zölddel kiemelt oszlop** betűit felülről lefelé összeolvasva megtudod, mi jár a helyes megfejtésért... Tartsd titokban!



1. Nagy tekintélyű farizeus törvénytudó, Saul mestere, aki óvatosságra intette a főtanácsot (ApCsel 5,34; 22,3) – 8 betű

2. Damaszkuszi tanítvány, aki Saulra tette a kezét, hogy visszanyerje látását (ApCsel 9) – 7 betű

3. Az okos asszony, aki lecsillapította Dávid haragját, majd Nábál halála után a felesége lett (1Sám 25) – 7 betű

4. Priscilla férje, pontuszi sátorkészítő, Pál munkatársa Korintusban (ApCsel 18) – 6 betű

5. A bírá, aki gyapjával kért jelet, és háromszáz emberrel győzött Midján felett (Bír 6–7) – 6 betű

6. Ennek a hegyvidéknek a hegyein feneklett meg a bárka (1Móz 8,4) – 6 betű

7. Márk szerint az asszonyok egyike, aki a keresztnél és húsvét hajnalán a sírnál is ott volt (Mk 15,40; 16,1) – 6 betű

8. Az egyetlen név szerint ismert emmauszi tanítvány (Lk 24,18) – 7 betű

9. Sálem királya és a Magasságos papja, aki kenyérrel és borral áldotta meg Ábrámot (1Móz 14) – 10 betű

10. „A vigasztalás fia” – ciprusi lévita, Pál kísérője az első missziós úton (ApCsel 4,36) – 8 betű

11. A király, aki előtt Pál védőbeszédet mondott: „Majdnem ráveszel, hogy kereszténnyé legyek” (ApCsel 26) – 7 betű

12. Ebben a városban tört ki az ötvösök lázadása Artemisz istennő miatt (ApCsel 19) – 6 betű

13. Betlehemi földbirtokos, Rut megváltó rokona, Dávid dédapja – 4 betű

14. „Isten háza” – itt látta Jákob álmában az égig érő lépcsőt (1Móz 28) – 5 betű

15. Sára egyiptomi szolgálója, Izmael anyja, akit az Úr angyala a pusztában talált meg (1Móz 16) – 5 betű

16. A jeruzsálemi Hinnóm-völgy nevéből lett a kárhozat helyének újszövetségi elnevezése – 8 betű

17. Pál látomásban ide hívó férfit látott: „Jöjj át, és segíts rajtunk!” (ApCsel 16,9) – 9 betű katolikus fordítás szerint

18. Az ő könyvének tekercséből olvasott fel Jézus a názareti zsinagógában (Lk 4,17) – 7 betű protestáns fordítás szerint

19. Tábita görög neve: a joppéi jótékony asszony, akit Péter feltámasztott (ApCsel 9,36) – 7 betű

20. A kispróféta, akinek könyvéből származik: „Az igaz ember hite által él” (Hab 2,4) – 7 betű

21. A szökött rabszolga, akiért Pál a Filemonnak írt levélben járt közben – 9 betű

22. Ebből a városból való József kérte el Pilátustól Jézus testét, és saját sírjába temette – 8 betű

Lelkitükör

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: „vizgálj 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, 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 bűnödöt

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 átítassa 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 ígéretét: „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.

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, 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 bűnünknél. Végül imádkozni fog veled gyógyulásért.

4. Fogadd Isten megbocsátó szeretetét. Ezt a leginkább azért 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 Mózesrel 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 milyen 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 szolgálódat 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)