



LELKIPÁSZTORI LEVÉL

Római Katolikus Egyházközség Vác - Felsőváros Plébánia

2018. ADVENT

Velünk az Isten

Adventi utazás

„A fény mindig lehet egy kicsit fényesebb, a szeretetet nagyobb, az imádás mélyebb, s az allelujánk is mindig növekedhet hangzásban és belső tartalomban.”

Adventben megkezdünk egy belső utazást hitünk központjába, hogy találkozzunk Krisztussal, aki titokzatos módon jelen van bennünk és körülöttünk a világban. E hitbéli utazásban három gyakorlott kalauzra támaszkodunk, akik – mint a három királyok – kutatták Krisztust életükben és vitték neki különleges ajándékaikat. Ezek a megkülönböztetett vezetők *Thomas Merton* (1915–1968) trappista szerzetes; *Kalkuttai Szent Teréz Anya* (1910–1997), a szeretet misszionáriusai alapítója és a pap-pszichológus *Henri J. M. Nouwen* (1932–1996) – a XX. század nagyhatású lelki vezetői. Életük példájával és számos lelkeségi írásukkal biztosan fognak vezetni minket adventi vándorutunkon Istenhez, hogy megújítsuk és elmélyítsük kapcsolatunkat az élő Krisztussal, aki ma is él bennünk és működik világunkban. Az ő biztos kezüket fogva induljunk el az adventi misztériumba csöndben, imádsággal, megtéréssel. Bár úgy keressük Isten, mintha nem lenne jelen, meglepetéssel tapasztaljuk, hogy Isten mindig bennünk, közöttünk és velünk van.

Adventi készülletünkben minden reggel kapunk egy Szentírási Igét, egy elmélkedést. Az elmélkedés végén a szívünkben kapunk egy meghívást, hogy azon a napon mit tűz-



zünk célul magunk elé. Az adventi koszorú körül összegyűlve megoszthatjuk egymással, hogyan sikerült életre váltani a napi feladatot. Áldott készüléket kívánok!

Tibor atya

Advent 1. hete

Vasárnap Jézus csöndben várakozik

„Álljatok meg és lássátok, hogy én vagyok az Isten ... Velünk van a seregek Ura.” (Zsolt 46, 11.12)

Jézus mindig csöndben várakozik ránk. Csöndben hallgat minket és beszél a lelkünkhöz. Akkor halljuk szavát. A belső csöndet nehéz megteremteni, de meg kell próbálnunk imádkozni. Ebben a csöndben erőt és valódi egységet lelünk. Isten ereje belénk száll, és segítségével jól végezzük dolgainkat. Gondolataink egyesülnek az ő gondolataival, imáink az ő imáival, cselekedeteink az ő cselekedeteivel, életünk az ő életével. Vajon meg vagyunk-e győződve Krisztus ránk irányuló szeretetéről és a mi iránta érzett szeretetünkről? Ez a meggyőződés olyan, mint a nap éltető sugara, melytől megered az élet nedve és kinyílik az életszentség virága. Ez a meggyőződés az a szikla, amelyre az élet-

szentség épül, azáltal, hogy Krisztus szegényeit szolgáljuk olyan bőkezűen, ahogy Krisztust magát szeretnénk. Ha ezt az utat követjük, hitünk nőni fog, meggyőződésünk megerősödik és életszentségre törekvésünk mindennapi tevékenységgé válik. Isten szereti azokat, akiknek a legtöbbet adhatja, akik a legtöbbet remélik tőle, akik a legnyitottabbak felé, akiknek a legnagyobb szükségük van rá, és akik mindenben órá támaszkodnak.

Teréz Anya

Jézus, segíts, hogy közelebb kerüljek Hozzád ebben az adventi időben. Ma a következőket fogom tenni...

Hétfő Kegyelmekben gazdag idő

„Közeledjete Istenhez, és ő közeledni fog hozzátok.” (Jak 4,8)

Az adventi várakozás Isten megtestesülésében gyökerezik. Minél jobban megértem, mi történt a múltban, annál jobban megértem azt, ami történni fog. Az adventi liturgia az Úr eljövételének izalmára és örömteli várására épül. Lehetséges, hogy ez a nagy készülődés csalódáshoz vezet? Nem hiszem. Az advent nem sodor valami látványos esemény iránti ideges várakozásba. Inkább növeli bennem a csöndet és örö-

möt, aminek közepette megértem, hogy az, akire várok, megérkezett és szól hozzám szívem csöndjében. Amint az édesanya érzi méhében gyermekének növekedését és nem éri váratlanul annak megszületése, hanem örömmel fogadja várva-várt gyermekét, ugyanúgy Jézus is, akit megismertem a várakozás idején, lassan és biztosan megszületik életemben. Nyugalom, kiegyensúlyozottság, öröm, gyengédség jellemzik jelenlegi állapotomat. Nyugalom tölt el, és semmilyen láрма, szó vagy esemény nem zavarja meg ezt a csendet. Kegyelmeiben gazdag idő ez, és közel érzem magamhoz az Istent.

Henri J. M. Nouwen

Jézusom, add, hogy bízzam a te életed lassú és biztos növekedésében énbennem. Ma ...

Kedd **Krisztus már velünk van**

„És íme, én veletek vagyok minden nap a világ végéig!” (Mt 28,20)

Az advent emlékeztet arra, hogy a „végső dolgok” már körülöttünk rejtőznek, Isten országa már köztünk van. De a titkok csak azok értik meg, akik belépnek a kapuján, és megtalálják helyüket a misztikus Krisztusban, és így Krisztus misztériuma megvalósul és beteljesedik bennük. Gondolnunk kell az ad-


vent mélységes komolyságára, amikor a fogyasztói kultúránk sekélyes karácsonyi ünneplése oly könnyen összefonódik az ártatlanságunkat és gyerekkorunkat visszavarázsló karácsonnyal. Az egyház azonban, amikor felkészít minket Krisztus születésére, sokkalta többet ad az ünnepi jókívánságoknál. Az adventi misztérium a hit fényét ráirányítja az emberi életre, a történelemre, a világra és saját létezésünkre. Adventben Krisztus jövetelét, sőt jelenlétét ünnepeljük. Rájövünk, hogy ez az advent, mely evilági életünk minden pillanatában lejátszódik, vándorút. Tudatára ébredünk annak, hogy minden pillanat az ítélet pillanata, amikor Krisztussal találkozunk, és ítéletünk attól függ, hogy észrevettük-e őt. Ha csatlakozunk hozzá, és megyünk vele az ő országába, az ítélet üdvösségünk lesz. Ha nem figyelünk rá, és hagyjuk őt magunk mellett elmenni, az kárhozatunkat jelenti.

Thomas Merton

Jézusom, segíts újra felfedeznem jelenlétedet magamban és életemben, hogy ...

Szerda **Isten szólal meg a csöndben**

„Csak Istenben nyugszik meg a lelkem, mert tőle jön remény-ségem.” (Zsolt 62,6)



Az igazi belső csöndet a következő gyakorlásával érhetjük el:

A szemek csöndje. Mindenhol az Istentől származó szépet és jót lássuk, és csukjuk be szemünket mások hibái és a lelkünket háborgató minden bűn előtt.

A fülek csöndje. Mindig hallgassuk Isten szavát, és halljuk meg a szegények és a szükségben szenvedők jankajáit, és zárjuk be fülünket minden olyan hangra, amely a gyarló emberi természetből származik, amilyen a pletyka, mende-monda, rosszindulatú beszéd.

A nyelv csöndje. Nyelvünkkel dicsérjük Istent és terjesszük az ő életadó ígéit, az igazságot, amely megvilágosít és lelkesít, amely békét, reményt, örömet hoz; és ne bocsátkozzunk öngazolásba, és ne mondjunk semmit, ami sötétséget, zűrzavart, fájdalmat, halált hoz.

Értelmünk csöndje. Legyen értelmünk nyitott az igazságra és Isten megismerésére imában és elmélkedésben, ahogy Szűz Mária szívébe zárta az Úr szavait. Utasítsunk vissza minden igaztalan, zavaró, pusztító gondolatot, hirtelen ítéletet, mások gyanúsítgatását, bosszúálló gondolatot és vágyat.

A szív csöndje. Szeressük Istent teljes szívünkkel, lelkünkkel, értelmünkkel, erőnkkel; szeressük embertársunkat,

mint ahogy ő szeret, kerüljük az önzést, gyűlöletet, irigységet, féltékenységet, kapzsiságot. Mert a szív csöndjében és tisztaságában szólal meg az Isten.

Teréz Anya

Jézusom, segíts a csöndre, hogy halljam szavad. Ma...

Csütörtök Várakozás Istenre hagyatkozó reménnyel

„Mi azonban – az ő ígérete szerint – új eget és új földet várunk, ahol igazság lakik.” (2Pét 3,13)

A várakozás, ahogy Szent Lukács evangéliumának első lapjain látjuk, ígéreten alapuló várakozás. Mindazok, akik vártak valamire, ígéretet kaptak, amely erőt adott nekik a várakozásra. Mindegyikük kapott valamit, amit magukba zártak, valami magot, ami növekedni kezdett bennük. Ez fontos számunkra is, mert mi is csak úgy várakozhatunk, ha az, amire várunk, már elkezdődött bennünk. A várakozás sose a semmiből valamire, hanem valamiből valami többre vezet. Zakariás, Erzsébet, Mária, Simeon, Anna mind valamilyen ígérettel éltek. Az ígéretetek táplálták és megerősítették őket. Várakozásuk során az ígéretetek folyamatosan ki-

bontakoztak, és beteljesültek bennük és általuk. Az ígéret pillanatában figyelmesek voltak, azért hallhatták meg az angyal szavát: „*Ne féljete. Valami történni fog veletek. Ügyeljete rá.*” Valami különleges remény töltötte el őket. Olyan remény, mely bizonyosra vette beteljesülését, nem az emberi kívánságok, hanem Isten ígéretei szerint. A remény mindig Istenre hagyatkozik.

Henri J. M. Nouwen

Jézus add hogy ne féljek, és bízzam a nekünk adott ígéretedben. Ma...

Péntek **Istent követve a sötétségbe**

„Ő nyilatkoztatja ki a mélységes és elrejtett titkokat, tudja azt, ami a sötétben történik, és a világosság nála van.” (Dán 2,22)

Az ember életének minden pillanata, minden eseménye elindít valamit a lelkében. Ha városban élsz, gépek közt dolgozol, metrón utazol, olyan vendéglőben étkezel, ahol a rádió állandóan árasztja az álhíreket, az étel egészségtelen, a körülötted élők megnyilvánulásai unalommal mérgezik a szíved, ne legyél türelmetlen, tekintsd Isten szeretetének és a magányosság lelkedbe ültetett mag-

jának. Ha mindezek ellenérzést váltanak ki belőled, vágyni fogsz az elmélkedés csendjére. Közben őrizd meg együttérzésedet azok iránt, akik elfelejtették a magány fogalmát. Te legalább tudod, hogy a magány létezik: béke, öröm forrása. Neked még van reményed erre az örömrre, de amazoknak már a remény sem létezik. Amikor Isten bevezet a sötétségbe, ahol elmélkedhetsz, nem merülhetsz bele akaratom hamis ígéreteibe. Önelégültséged és ítélőképességed csalhatatlanságának érzése sose fog teljesen félrevezetni. Rosszul fogod érezni magad, émelygés fog kerülni, és mély sebet kell vágnod magadon, hogy a méreg eltávozzon belőled.

Thomas Merton

Jézus, adj bátorságot, hogy kövessetek a sötétségbe. Ma ...

Szombat **Egyedül Istennel**

„Uram, te láttad; ne maradj csendben, Uram, ne távozzál tőlem!” (Zsolt 35,22)

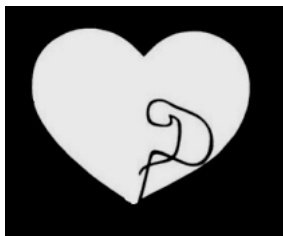
Az imádság kétirányú folyamat: beszéd és hallgatás. Ha Isten szól hozzánk, mi hallgatjuk őt; ha mi beszélünk Istenhez, ő hallgat minket. Isten szívünk csendjében szól hozzánk, és mi hallgatunk rá. Azután teljes szí-



vünkből szólunk Istenhez, és Isten hallgat minket. Szavainknak csak akkor van foganatja, ha szívünk mélyéből fakadnak. Ha igazán akarunk imádkozni, először hallgatni kell megtanulnunk, mert a szív csendjében szólal meg az Isten. Nem csak a szánk némasága, hanem a szívünk csöndje is szükséges. Az imádságunk látja kárát, ha szívünkben nem uralkodik csönd. Minden kor és minden vallás elmékedése és aszkézise a puszta, az erdő, a hegy csendjében és magányában keresi Istent. Időnként mindnyájunknak – közösségként is és egyéneként is – el kell merülnünk a csöndben és egyedül kell lennünk Istennel. Egyedül lenni Istennel, nem könyvekben, gondolatokban, emlékeinkben, hanem megszabadulva mindentől Isten szerető közelségébe kerülni – csöndben, kiüresedésben, várakozóan, nyugalomban. Hallgatni csöndben, mert ha szíved teli van mindenféle zajjal, nem fogod meghallani Isten szavát. De ha szíved csöndjében meghallod az Istent, mindenhol hallani fogod őt.

Teréz Anya

Jézusom, hallgassak rád a szívem csöndjében. Ma ...



Advent 2. hete

Vasárnap A változás ideje

*„Töltsétek fel, töltsétek fel, egyengessétek az utat, vegyétek el a buktatót népem útjából!”
(Iz 57,14)*

A lelkiülethez elengedhetetlen a szív megtérése. Ez a fordulat lehet egy hirtelen belső változás vagy egy hosszú, csendes folyamat eredménye. Mindkét esetben megtapasztalunk valami belső egységet. Ráébredünk, hogy mi állunk a középpontban, és onnan mindent, ami létezik, és mindent, ami történik, látunk és megértünk mint Isten misztikus létének részét. Konfliktusaink és fájdalmaink, feladataink és ígéreteink, családjaink és barátaink, tevékenységünk és munkánk, reményeink és törekvéseink nem tűnnek többé fárasztó dolgoknak, amelyeket nagy nehézségekkel tudunk csak kezelni, hanem a Lélek működésének megnyilvánulásai és megerősítései bennünk. Az „összes többi dolog”, amik anynyira el- és lefoglaltak minket azelőtt, most ajándékká és próbává válnak, amelyek elmélyítik és megerősítik a magunkban felfedezett új életet. Ez nem azt jelenti, hogy a lelki élet mindent megkönnyít, vagy mentesít a küzdelmeiktől és fájdalmaktól. Jézus tanítványainak élete egy-

értelműen mutatja, hogy a szenvedés nem csökken ezzel a konverzióval, hanem sokszor még fel is erősödik. Ezentúl nem figyelünk a több vagy kevesebb méricskélésére. Figyelmesen hallgatunk a Lélekre és engedelmesen követjük, függetlenül attól, hogy örömmel vagy fájdalmakkal teli helyre visz-e.

Henri J. M. Nouwen

Jézus, adj erőt, hogy kövesslek, hogy ...

Hétfő **A szeretet** **cselekedetekben nyilvánul meg**

*„Bármit tesztek, szóval vagy tettel, mindent az Úr Jézus nevében tegyetek, és adjatok hálát az Atyaistennek általa!”
(Kol 3,17)*

A szeretet nem szavakban él, és szavakkal nem lehet megmagyarázni – különösen azt a szeretetet, mely az Istennek szolgál, az Istentől ered, és amely az Istenhez tér vissza. A szíveket kell elérnünk, és akkor a szeretet megnyilvánul cselekedeteinkben. Ez a cselekedet talán csak egy mosoly, egy rövid látogatás, vagy tüzet rakunk valakinek, levelet írunk meg egy vak ember helyett, egy kosár szemet viszünk a didergőnek, felolvasunk vala-

kinek. Kis dolgok ezek, nagyon kicsik, de Isten iránti szeretetünk kifejezéseit tettekben. Sose gondold, hogy a felebarátodnak tett kis szolgálat nem ér sokat. Nem cselekedetünk nagysága számít Istennek, hanem a szeretet, amellyel tesszük. Azt figyeli a Jóisten – mert szeretet az Isten, és Isten az ő hasonlatosságára teremtett, hogy szeretetet adjunk és kapjunk. A szegények éheznek az Istent, hallani akarnak az Úrról. Nem sokat törődnek az anyagiakkal, inkább azt akarják hallani, hogy van Mennyei Atyjuk, aki szereti őket.

Teréz Anya

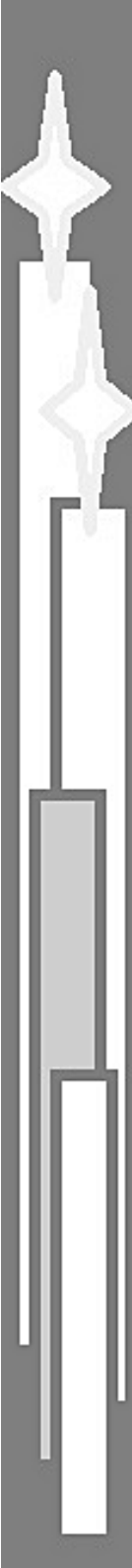
*Jézusom, segíts, hogy megmutassam szeretetemet a másoknak tett kis jócselekedetek által.
Ma ...*

Kedd **Az örökkévalóságra nyitni** **szemünket**

„Fordítsd el szememet, hiúságot ne nézzem, éltess engem a te utadon!” (Zsolt 119,37)

A jó elmélkedő ima egész lényünket felemeli Istenhez. Ezért nem kezdhetjük ilyen értelemben az elmélkedést egy bizonyos belső felindulás nélkül. Ez alatt nem zavart értünk, hanem a megszokott feladását és a szív felszabadítását a mindennapok gondjaitól. Azért gyako-





rolja oly kevés ember ezt a lelki imádságot komolyan, mert képtelen a hozzá szükséges belső átrendeződésre. Talán hiányzik belőlük a nemeslelkűség, nem tudják, merre menjenek, nincs gyakorlatuk, és rosszul kezdenek hozzá. De ha valaki eléri az Istennel való egyedülletet, teljesen Istennel lesz, akárhol is van – faluhelyen, kolostorban, erdőben vagy városban. Abban a pillanatban Isten végtelen szabadsága költözik lelke mélyébe, és megvilágosítja őt. És abban a pillanatban – habár még vándorútja közepén jár – elérte célját. Mert a földi kegyelmi élet a megdicsőült élet kezdete. Időben halad előre, de – egy pillanatra – meglátja az örökkévalóságot.

Thomas Merton

Jézusom, segíts, hogy imámban átadjam magamat teljesen Neked. Ma ...

Szerda **Igent mondani Istennek**

„Mária erre így szól: »Íme, az Úr szolgálóleánya, legyen nekem a te igéd szerint.«” (Lk 1,38)

Az imaéletem elég nehézkes mostanában. Reggeli elmélkedésem alatt ezernyi gondolat jár az eszemben, csak Istenre nem gondolok és az ő jelenlétére életemben. Nyugtalanokodom, bozongok, kínlódom, de igazán

nem imádkozom. Meglepődöm, hogy az Üdvözlégy Mária az egyetlen imádság, ami valamilyest békét és megnyugvást hoz számomra. Pusztán az által, hogy próbálok a Szűzanyával lenni és hallgatni a szavára, béke tölt el. Nem gondolkodom a szavak értelmén, csak hallgatom őket, mintha más mondaná helyettem. Milyen nyitott, szabad, ráhagyatkozó a Szűzanya! Készségesen hallgatja a szavakat, melyek értelmét nem fogja föl. Tudja, hogy az angyal szavai Istentől erednek. Keresi az értelmüket, de nem vonja kétségbe valódiságukat. Érti, hogy Gábor arkangyal üzenete teljesen meg fogja változtatni életét, félelem tölti el, de elfogadja. Egész lényével mond rá igent, és ezzel nem csak Jézus, hanem minden hívő édesanyjává válik. Hallgatom ezeket a szavakat, melyek az Isten ránk irányuló szeretetére adott lehető legjobb válasz. Isten a Szentlélek által akarja irányítani életünket, de mi vajon képesek vagyunk-e ezt elfogadni? Szűz Máriával és az angyallal lenni és hallgatni szavukat – melyek egyszer és mindenkorra megváltoztatták az emberiség történelmét – békét és nyugalmat hoz nekem.

Henri J. M. Nouwen

Jézusom, „igen, igen”, jöjj és szüless meg bennem ma, hogy ...

Csütörtök Isten előtt semmi sem kicsiny

„Két verebet ugye egy fillérért árulnak? És egy sem esik közülük a földre a ti Atyátok tudta nélkül. Nektek azonban még a hajszálaitok is mind meg vannak számlálva a fejeteken. Ne féljétek hát!” (Mt 10,29–31)

Add magad teljesen Istennek, aki nagy dolgokat fog véghezvinni veled, feltéve hogy jobban bízol az ő szeretetében, mint a saját gyöngeségedben. Ha valóban teljesen Istenhez tartozunk, rá kell hagyatkoznunk és bízunk benne. Sose szabad a jövőtől félnünk. Nincs rá okunk. Isten velünk lesz. Türelmetlenül várjuk a paradicsomot, pedig hatalmunkban van már itt és most élvezni. Az isteni boldogság azt jelenti, hogy úgy szeretünk, ahogy ő szeret, úgy segítünk másokon, ahogy ő segít, úgy adunk, ahogy ő ad, úgy szolgálunk, ahogy ő szolgál. Ne hidd, hogy a felebarátodnak tett kis jócselekedetnek nincs nagy értéke. Isten nem azt nézi, mennyit teszünk, hanem milyen szeretettel tesszük azt, amit tesszünk. Ne a saját dicsőségünket keressük, hanem mindenért Istennek adjunk mélységes hálát. Ugyanakkor semmilyen kudarc ne kedvetlenítsen el, ha megtettük a tőlünk telhető. Isten csak

a bennünk megnyilvánuló szeretetet látja. Nem kérdezi hány könyvet olvastunk, milyen csodákat műveltünk, hanem megtettük-e a tőlünk telhető legtöbbet, hogy kiérdemeljük a szeretetét. Jól imádkoztunk? Jól aludtunk? Jól ettünk? Semmi sem kicsiny Isten előtt.


Teréz Anya
Jézusom, neked adom magam
és szolgálni akarod neked.
Ma ...

Péntek A szíveddel hallgass Jézusra

„Ha megint szólít, mondd neki:
«Szólj, Uram, mert hallja a te
szolgád!»” (1Sám 3,9)

Az imádság mindenek előtt Jézusra figyelés, aki a szíved mélyén lakozik. Jézus nem kiabál, nem erőszakolja rád magát. Hangja halk, szinte suttogó, a gyengéd szeretet hangja. Akárhogy alakítod az életedet, hallgass szíveddel Jézusra. Odaadón kell figyelni rá, mert a mai rohanó és zajos világban Isten szava könnyen elhal. Minden nap időt kell szentelned erre az aktív odafigyelésre, mégha pusztán tíz perc is az. A Jézussal eltöltött mindennapi tíz perc gyökeres változást hozhat az életedben. Nem könnyű tíz percig egyfolytában csendben lenni. Azonnal észleled, hogy más hangok,





erőszakos és ártalmas, nem Istentől jövő hangok próbálják elterelni figyelmedet. De ha betartod a napi tízperces imaidőt, lassan de biztosan meghallod az isteni szeretet szelíd szavát és egyre többet akarsz majd belőle hallani. Ha figyelsz rá, egyre közvetlenebb kapcsolatba kerülsz Jézussal, megtapasztalod azt a sajátos módot, ahogyan szól hozzád, és erőt ad arra, hogy kövesd őt olyan helyekre, ahová azelőtt nem merészkedtél volna. Ez a Jézussal élés nagy kalandja. A szeretet kalandja.

Henri J. M. Nouwen
*Jézus, add, hogy meghalljam
gyengéd szavad a lelkemben.
Ma ...*

Szombat Szűzanya: ablak Isten misztériumára

*„Benne élet volt, és az élet volt az emberek világossága. A világosság a sötétségben világít, de a sötétség azt nem fogta föl.”
(Jn 1,4–5)*

A katolikusok Mária-tiszteletének valódi jelentőségét a megtestesülés fényében látjuk. Az egyház hite szerint, aki a legközelebb állt Jézushoz ebben a misztériumban, az részesedik benne a legjobban. Szűz Mária mentes volt minden önzéstől és büntől, olyan tiszta volt, mint az ablaküveg, melynek egyetlen feladata a Nap fényének átten-

gedése. Ha örömmel tölt el a fény, közvetve a tiszta ablakot dicsérik. Természetesen azt is mondhatnánk, hogy az ablak nem is szükséges. Ez igaz. Mégis, amikor az Isten Fia feladja fenségese hatalmát, gyermekké lesz, és egy emberi anya szerető gondoskodására bízta magát, bizonyos értelemben újra Máriára irányítja figyelmünket. A Fény az ablakra akar emlékeztetni minket, mert hálás a Szűzanyának, és mert végtelenül gyengéd szeretetet érez iránta. Óriási kegyelem és kiváltság számunkra, ha megkér, hogy osztozzunk ebben a szeretetben. Ennek a kiváltságnak az egyik legfontosabb vetülete, hogy megérezted velünk Isten szeretetének és teremtményei iránti tiszteletének misztériumát.

Thomas Merton
*Jézusom, tiszta ablak legyek,
hogy rajtam keresztül meglás-
sanak téged. Ma ...*



Advent 3. hete

egyre teljesebben lépsz vilá-
gunkba. Ma ...

Vasárnap Mindig örvendj az Úrban

„Örüljete az Úrban mindig! Újra mondom: Örüljete! Ismerje meg mindenki a ti szelídsége-
ket! Az Úr közel van!” (Fil 4,4–5)

Ma „Gaudete” vasárnapja van, az öröm napja. Ez adja meg az advent igazi jellegzetességét. Az öröm időszaka más, mint a nagybőjt, ami a bűnbánat ideje. Az advent tele van várakozással, az öröm érzete mindent felülmúl. Előre örülünk az Úr eljövetele-
nének. A várakozásunk örömmel tölt el, ez az öröm pedig arra ösztönöz minket, hogy adjunk másoknak. Az igazi öröm mindig osztozni akar. Az öröm természete a másokhoz fordulás és a kapott ajándék megosztása. Az advent valóban az örömteli várakozás és az örömteli adás időszaka. Mennyire átjárja ez az érzés az egész társadalmat! A karácsony előtti boldog időszakot nem csak a keresztények élik át, hanem a társadalom minden tagja is. Ha olyan országba kerülünk, például Japánba, ahol az advent és karácsony nem általánosan elfogadott ünnep, akkor megérezzük ennek az örömteli várakozásnak fájdalmas hinyát.

Henri J. M. Nouwen

Jézusom, örvendek veled, mert

Hétfő

Örömmel eltelni

„Inkább örüljete, hogy részetek lehet Krisztus szenvedéseiben, hogy amikor dicsősége kinyilvánul, vigadozva örvendezzete.” (1Pét 4,13)

Az öröm nem egyszerűen vérmérséklet kérdése. Amikor az Urat és felebarátainkat szolgáljuk, nehéz mindig örülni. Ezért kell az örvendező hozzáállást elsajátítanunk és növelnünk szívünkben. Az öröm imádság, az öröm erő, az öröm szeretet; az öröm a szeretet hálója, melyet kivetünk másokra. Isten azt szereti, aki örömmel ad. Az adja a legtöbbet, aki örömmel ad. Ha munkádban nehézségekkel talá-
lod szembe magad, de azokat örömmel és mosollyal fogadod – ebben is, mint ahogy más tevékenységeidben – az emberek meglátják jószágodat és dicsőíteni fogják az Atyát. A hála legjobb kifejezése, ha örömmel fogadsz el mindent. Az örvendező szív természetes következménye a szeretetben égő szívnek. Meg kell találnunk Istent, akit nem lehet zajban és nyugtalanságban megtalálni. Isten a szív csendjében szól hozzánk. Csendre van szükségünk, hogy Istennel egyedül legyünk, szóljunk hozzá, hallgassunk rá, sza-



vait latolgassuk a szívünk mélyén. Egyedül kell lennünk Istennel, hogy megújuljunk és átalakuljunk. A csendben másképp látjuk életünket. Benne eltelünk isteni kegyelemmel, és segítségével mindent örömmel teszünk.

Teréz Anya

Jézusom, növeld bennem az örömet azáltal, hogy követem a másokért végzett szolgálatodat. Ma ...

Kedd **A felismerés lángja**

„Ekkor megjelent neki az Úr angyala, tűz lángjában egy csipkebokor közepéből. Láta ugyanis, hogy a csipkebokor lángol, de nem ég el.” (Kiv 3,2)

A sötétség és a csend védelme különösen fontos a léleknek, mely lángra kap Isten tűzétől. Egy óriási szeretet nyomásától, vagy egy konfliktus sötétségében, mely hősies, teljes önmegtagadást követel, vagy egy hirtelen, földöntúli öröm extázisában a lélek túllép önmagán. Szemtől szembe kerül Krisztussal. Mint egy sötét villámlásban, mint a szakadék feletti mennydörgésben „felnyílik a szeme, felismeri őt, és ő azonnal eltűnik a szeme elől”. Ez a pillanatnyi felismerés nem valamilyen teremtmény munkájának eredménye, vagy egy lélekben kialakult kép. An-

nak a tűznek a lángja ez, mely akkor csap föl, amikor lelkünk Istennel találkozik. Egy csodálatos másodpercben, mely nem az idő, hanem az örökkévalóság része, az egész lelkét megigézi és megvilágosítja a borzasztó sötétség, mely az Isten világossága.

Thomas Merton

Jézusom, add, hogy mindig meglássalak életemben. Ma ...

Szerda **Az erős hit szemével látjuk meg Krisztust**

„Uram, mikor láttunk téged éhezni vagy szomjazni, mint idegent vagy mezítelenül, betegen vagy a fogságban, és nem szolgáltunk neked?” (Mt 25,44)

Az első lépés az életszentség elnyerésére a szentté válás akarása. Erős és megingathatatlan akarattal szeretjük Istent, Istent választjuk, sietünk felé, elérjük őt és birtokoljuk. Igen gyakran az alázatosság, a bizalom, az elhagyatottság kifogására hivatkozva elfelejtjük az akaraterőnket elővenni. „Akarom” vagy „nem akarom” – minden ezektől a szavaktól függ. És bele kell adnunk minden energiánkat az „akarom”-ba. Meg kell fizetnünk a szentté válás árát, az ár pedig lemondás, kísértés, harc, üldöztetés és mindenféle áldozatvállalás. Csak a magunk

feláldozásával szerethetjük Istent. Krisztus szeretete kell, hogy legyen a minket összekötő kapocs. Az erős hit szemére van szükségünk, hogy meglássuk Krisztust a beteg testben és a piszkos ruhában, mely alatt ő, az emberek között a legcsodálatosabb rejtőzik. Krisztus kezeire van szükségünk, hogy megérintsük azokat a fájdalomban szenvedő testeket. Milyen tisztának kell lennie a kezünknek, ha Krisztus Testét érintjük, mint ahogy a pap érinti az oltáron a kenyér színe alatt. Micsoda szeretettel, áhítattal, hittel emeli föl a szentostyát! Ugyanazzal az érzéssel, odaadással kell nekünk is felemelnünk a betegek és szegények testét.

Teréz anya

Jézusom, lássalak meg, ahogy a körülöttem élőkben rejtőzködöl. Ma ...

Csütörtök

Szembenézni a benső, néma énünkkel

„Miért vagy szomorú, lelkem, miért háborogsz bennem? Bízál Istenben, mert fogom még áldani őt, arcom üdvösségét, az én Istenemet!” (Zsolt 42,12)

Létezik egy csöndes énünk, melynek jelenléte éppen azért nem hagy nyugodni minket, mert néma: nem lehet róla beszélni,

némaságra van ítélve. Ha szavakba próbáljuk foglalni, akkor szembefordulunk vele és bizonyos értelemben el is pusztítjuk. Mai kultúránk megtesz mindent, hogy ne kelljen ezzel a néma bensőnkkel szembenézni. Valami állandó féléberségben élünk, figyelünk hangokra, zenére, a forgalom zajára, vagy a körülöttünk hallható általános lármára. Elmerülünk a zaj és szavak áradatában, ebben a félelmetesen hömpölygő közegben, amelyben tudatunk felhígul: az eszünk csak félig jár, felületesen reagálunk, de azért nagyjából „*ott vagyunk*”. Nem vagyunk teljesen jelen, de nem is vagyunk távol, nem vonulunk egészen vissza, de nem is állunk teljesen rendelkezésre. Lebegünk az általános zajban, felfordulásban, zűrzavarban, mely megfojtja a benső énünk mély, titkos, állhatatos kívánságait. A benső énünket némaságban kell elfogadnunk. Ezért kell a csendhez pártolnunk. A csendben megismerjük és elfogadjuk a távolságot létünk el nem ismert mélységei és a valóság hamis felszíne között. Rájövünk, hogy el kell fogadnunk magunkat ahhoz, hogy nem csak a kedvesség álarcában, hanem valódi elkötelezettséggel és szeretettel közelíthessünk másokhoz.

Thomas Merton



Jézusom, lássam meg néma éneimet, ahol te lakozol. Ma ...

Péntek **Meglátni Istent másokban**

„Ha szeretjük egymást, Isten bennünk marad, és szeretete tökéletes bennünk. Abból ismerjük meg, hogy benne maradunk, és ő mibennünk, hogy a Lelkéből adott nekünk.” (1Jn 4,12–13)

Az imádságban felfedezhetjük, hogy minél közelebb kerülünk Istenhez, annál közelebb kerülünk felebarátainkhoz. Isten nem a mi különbejáratú Istenünk. Ugyanaz az Isten lakozik a többi ember bensőjében, aki a miénkben is. Amiképp felismerjük saját szívünkben Isten jelenlétét, ugyanúgy felismerjük jelenlétét mások szívében is, mert Isten, aki minket választott lakhelyéül, ad szemet, hogy meglássuk őt másokban is. Amikor imádkozunk, egyre jobban érezzük, hogy tagjai vagyunk egy nagy emberi családnak, amelyet Isten tart össze, aki arra teremtett minket, hogy részesedjünk az isteni fényből. Ennek az emberi összetartozásnak az elismerése nélkül nem magyarázhatjuk meg azt, amit egymásért teszünk annak alapján, hogy kik vagyunk valójában. Testvérek vagyunk, nem versenytársak. Ugyanannak az egy Istennek vagyunk gyermekei, nem különböző istenek párthívei. Az imádság,

vagyis hallgatni annak a szavára, aki „szeretteim”-nek hív minket, tudatosítja bennünk, hogy az ő szavai senkit sem zárnak ki. Ahol vagyok, ott lakozik bennem Isten, és ahol ő velem van, ott mindenki felebarátom. Istenhez közel kerülni és felebarátainkkal összetartozni, két elválaszthatatlan arculata annak, amit így fejezünk ki: Isten bennem vett ki lakhelyet.

Henri J. M. Nouwen
Jézusom, lássam meg, hogy te minden emberben lakozol, hogy általam ...

Szombat **Isten szeretetének megélése**

„Ha tökéletes akarsz lenni, menj, add el, amid van, add oda a szegényeknek, és kincsed lesz a mennyekben. Azután jöjj, kövess engem.” (Mt 19,21)

Sokféle szegénység létezik. A gazdag országokban is létezik rejtett szegénység, például az elhagyatott és szenvedő lelkek magányossága. Véleményem szerint a legsúlyosabb szenvedés az egyedüllét érzése, hogy senkinek sincs szüksége rám, senki sem szeret. A legnagyobb szenvedés, ha nincs társunk, ha már elfelejtettük, milyen az intim emberi kapcsolat, ha nem érezzük, hogy szeretnek minket, ha nincs se családunk, se barátunk. Anyagi és lelki segítséget kell adnunk a

szegények legszegényebbike-
inek nem csak a nyomortanyán,
hanem mindenhol. Ezt akkor
tudjuk megtenni, ha Isten sze-
retetét megéljük imádságban és
munkában az evangélium egy-
szerűségét és alázatosságát
követő életünkkel. Ezt pedig úgy
tesszük, hogy szeretjük Jézust
az Eucharisztia kenyerében, és
szeretjük és szolgáljuk őt a
szegények legszegényebbike
alakjában, függetlenül attól,
hogy a szegénység anyagi vagy
lelki. Ehhez pedig szükséges,
hogy felismerjük bennük (és
visszatükrözzük feléjük) Isten
képét és hasonlatosságát.

Teréz Anya
*Jézusom, add meg a képessé-
get, hogy meglássam a körül-
öttem élőkben a segítségre
szorulókat, hogy ma ...*

Advent 4. hete

Vasárnap

Isten bennünk akar lakni

*„Adja meg nektek ... hogy Krisz-
tus a hit által a szívetekben lak-
jék, s a szeretetben meggyöke-
rezve és megalapozva ... meg-
ismerhessétek Krisztus szerete-
tét is, amely minden ismeretet
meghalad, s beteljetek Isten
egész teljességével.” (Ef 3,17.19)*

Nem merünk hinni abban az el-
képesztő igazságban, hogy Is-
ten élhet bennünk, sőt maga

akar odaköltözni. A szemlélő-
désből kiinduló reménység
nem azt közli velünk, hogy az
Istent körülvevő nyelvi dzsungel-
ből és problémákból megtaláljuk
a kivezető utat, hanem hogy –
ha megértjük, ha nem – Isten
szeret minket, felajánlja magát
nekünk, bennünk lakozik, hív
minket, megvált minket, és meg-
adja azt a tudást és fényt, ami
felülmúl mindent, amiről ezideig
olvastunk, hallottunk. Az elmél-
kedés megerősít minket abban,
hogy ha bátran behatolunk szí-
vünk belső csendjébe és magá-
nyába, és megosztjuk azt fele-
barátainkkal, akik rajtunk ke-
resztül és velünk együtt keresik
Istent, akkor képesek leszünk
arra, hogy meglássuk azt, ami a
szavakon és magyarázatokon túl
van, mert lehetetlen elmagya-
rázni: ez a szívünknek, Isten
Lelkének és a legbensőbb
énünknek mélységes egyesü-
lése, miáltal valójában egy lélek
leszünk Istennel.

Thomas Merton
*Jézusom, tegyek magamban szabad-
dá egy zugot, ahová beköltözhetsz.
Ma...*





Programjaink

Dec. 1. szombat.

- 14.00-től Adventi koszorúkötés a Regőczy kápolnában.

Dec. 2. vasárnap.

- Adventi gyertyagyújtás a 11-es mise előtt.

Dec. 3. -tól:

- 6.30-kor Rorate szentmisék, utána szeretet-vendégség.

Dec. 4. kedd.

- 9.30: Kismamák lelkigyakorlata a plébánián.

Dec 8. szombat.

- 9.00-tól lelki gyakorlat a Regőczy kápolnában, a Verbum Dei nővérek vezetésével.

Dec. 9. vasárnap.

- Adventi élelmiszer gyűjtés a misékhez kapcsolódóan.

- Munkatársi ebéd a plébánián.

- 18.45. Adventi Koncert: Medgyesi Swartz Lúcia és a Cammerton együttes.

Dec. 24. hétfő.

- 16.00 Pásztorjáték

- 21.30: Áhitat

- 22.00:szentmise a Regőczy kápolnában

- 23.30: Áhitat

- 24.00: éjféli mise a Fehérek templomában

Dec. 29. szombat

- 16.00-tól Családos előszilveszter a Regőczy kápolnában

Dec.31. vasárnap.

- 18.30: Hálaadás.

- 20.00-tól Szilveszteri összejövetel a Regőczy kápolnában

A Felsővárosi Plébánia számlaszáma: 11 742094-201 22841
Irodai idő a plébánián: hétfő, kedd: 15.00 - 17.00 szerda: 9.00 -
12.00, 15.00 - 17.00 péntek: 8.00 - 12.00

www.feherektemploma.hu vacfelsovaros@gmail.com