



# Olvasó

A kistarcsai és a nagytarcsai egyházközség havilapja

## SZERKESZTŐI GONDOLATOK

Az Olvasó újság szerkesztése idején zárultak be a templomaink a nyilvános liturgiák előtt. Minden közösségi programunk szünetel. Sikerült megoldanunk azonban, hogy a szombat esti misét felvételről a **vasárnapi szentmisét** 10.30-tól pedig **élőben** követhetik a kedves testvérek a képernyőkön keresztül. Köszönet *Görbe József* plébános atyának, aki nyitottan fogadta a kezdeményezést, világi elnökünknek *Csicsiri Ferenc*nek, aki összefogta, *Bálint Arnold*nak, aki a technikát biztosítja, *Lauer Tamás* diakónusnak, aki a szombat esti mise feliratozását végzi el vasárnapra, hogy a siket, nagyothalló és gyengén halló testvéreink is be tudjanak kapcsolódni a szentmise kegyelmeibe. Az utóbbi néhány napban 240 főre emelkedett a feliratkozók száma. Ők minden élőközvetítésről és új feltöltésről értesítést kapnak. Érdemes feliratkozni. Plébániánk YouTube csatornájának elérhetősége:

<http://www.youtube.com/c/KistarcsaPlébánia>

Mivel a templomban oldottuk meg korábban az **Olvasó újság** terjesztését, így most – mivel templomunk zárva van –, az interneten fogjuk terjeszteni. A honlapunkon is megtalálhatjátok, az összes korábbi számmal együtt. Ennek elérhetősége:

[https://penta.hcbc.hu/kistarcsa.plebania.hu/?page\\_id=5392](https://penta.hcbc.hu/kistarcsa.plebania.hu/?page_id=5392)

Plébániánk **heti hírlevelet** küld a feliratkozóknak. Jelenleg 82 tagja van a listának. Aki szeretné minden héten megkapni e-mailben a legfrissebb plébániai tudnivalókat, kérjük, iratkozzon fel. Ehhez elegendő egy üres levelet küldeni, feliratkozás tárggyal a [kistarcsa-plebania-hirlevele@googlegroups.com](mailto:kistarcsa-plebania-hirlevele@googlegroups.com) címre.

József atya minden nap miséznek 18 órakor. Ezekre küldhetek **miseszándé-**

**kot** a plébánia email címére. [kistarcsa@communio.hu](mailto:kistarcsa@communio.hu) címmre. Aznapra legkésőbb 17.30-ig lehet küldeni szándékot. Kérjük, hogy minden hivatalos ügyben (pl. temetés) ezen a címen vagy telefonon keressék a plébániát, hiszen az iroda is zárva tart. Telefonszámaink: +36 (30) 640-1359 vagy +36 (28) 740-377.



Az üres templom látványa megrendítő. Ezért elindítottunk egy olyan kezdeményezést, hogy a családonként, vagy egyénileg lehet küldeni egy-egy fényképet, amit kinyomtatunk, és a padokra tesszük az oltár felé fordítva. Így József atya „láthat” benneteket, amíg Ti a képernyőkön keresztül követeitek a szentmisét és láthatjátok őt.

Telefonon is tarthatjuk egymással a kapcsolatot, tarthatjátok egymásban a lelket. Nem látjuk még a végét. Ilyen húsvétunk még biztosan nem volt. Locsolkodni is csak virtuálisan lehet majd. De tartsunk ki a jóban, a szeretetben. Vigyázzatok magatokra, vigyázzunk egymásra.

*Lauer Tamás diakónus*  
Rajz: Mizer Zsolt

### Tartalom:

Házaspáros lelkinap .....	2
Internálótábor megszentelése .....	4
Testületi tagok bemutatkozása .....	5
Képernyő mise, Ima .....	6
Lelki egészség járvány idején .....	8
Húsvétra készülünk .....	9
Mit tud ez a vírus? Humor .....	10
Kiszel Mihály atyára emlékezünk .....	12
Ünnepek, események .....	12

**Minden Olvasónknak  
áldott húsvéti  
ünnepeket kívánunk!**

## FERENC PÁPA IMÁJA

Ó, Mária, te mindig az üdvösség és a remény jeleként ragyogsz utunkon.

Rád bízunk magunkat, betegek Egészsége, aki hitedben szilárdan kitartva a kereszt alatt, osztottál Jézus fájdalmaiban.

Római nép Üdvössége, te tudod, mire van szükségünk, és biztosak vagyunk, hogy gondoskodni fogsz arról, hogy mint a galileai Kánában, visszatérhessen az öröm és az ünnepelés a mostani megpróbáltatások után.

Isteni Szeretet anyja, segíts, hogy felismerjük és elfogadjuk az Atya akaratát, és megtegyük, amit Jézus mond majd nekünk, aki magára vette szenvedéseinket és fájdalunkat, hogy a kereszt által elvezessen bennünket a feltámadás örömére. Ámen.

Óltalmad alá futunk....

## HÁZASPÁROS LELKI NAP

„Istennek semmi sem lehetetlen” (Lk 1,37) - ez volt az idei házaspáros lelki napunknak a mottója, amire lelkesen és örömmel készülődtünk.

Gyömrőről *Dóka Tamás* és az END (Együtt Nagyasszonyunk Dicsőségére) házaspáros közösség tagjai voltak a meghívott lelkipastorok. Ők évek óta egy nagy házaspáros közösséget lelkigondoznak és vezetnek a saját közösségükben. Ezeket a tapasztalatokat, élményeket szeretnénk volna mi is megízlelni és átélteni az ő jelenlétük által.

A nap folyamán különféle mély témákon elmélkedtünk: a házasság lelkülete; a kommunikáció; a megbocsátás-kiengesztelődés és az Istenkapcsolat a házasságban, mindegyik találó volt.

Minden témafelvezetés után hat csoportra oszlottunk, külön férfi és női csoportokra, majd minden kiscsoportos beszélgetés végén a csoportok 'szóvivői' röviden beszámoltak a nagy közösségnek.

Jókat neveltünk az élet fordulatainak és a kapcsolataink döcögős részeinek. A mélységeket, a lélek világosodásának, ébredésének a jeleit pedig a lelkünkben forgatjuk, engedjük hatni azóta is.

Megnyugtató annak a tudata, biztonságát ad annak a megtapasztalása, hogy:

- a Jóisten szeretete nem kiérdemelhető, kegyelme mindenkinek ingyenes és elérhető

- Ő csöndben mindenkit "szólítgat" és ráérősen várja a válaszukat

- az első lépés a Jóistené, de az éberségünkön érdemes dolgoznunk

- úton kell lenni nekünk is, hogy házasságunk mélységeit is átélhessük, ne csak a felszínen időzzünk az évek alatt

- nem szabad hasonlítani, mérlekelni a kapcsolati és lelki fejlődésünket egymáshoz, mert mindenki és minden házasság más utakon és más folyamatokon megy keresztül

- a megbocsátás és a bocsánatkérés nap, mint nap rendelkezésünkre áll

- a Jóisten mindig a „jelen pillanatban” szólítgat, ne keressük azt a kapcsolatot, ami a múltban volt, mert az már elmúlt. A kapcsolatra, a szeretetre a jelenben kell igent mondani!

A finom ebéd körül jó volt beszélgetni, a tavaszi virágok között örömmel volt megélni február végén, hogy az elapadosott, fagyos kapcsolatok esetében is bőségesen van remény, ha jó 'Segítőt' hívunk. Mert Istennek semmi sem lehetetlen!

A nap zárásának a szentmiséje egy olyan asztalközösség volt, amilyen az utolsó vacsora termében lehetett annak idején. Úgy ültünk a terített asztal körül, ahogyan Jézus körbe ülte az asztalt tanítványaival: mindannyiunknak volt helye az asztalnál, nem számított ki mikor indult, ki honnan érkezett és mindenkit ugyanazzal a szeretettel, ugyanazzal a bőséges vendéglátással fogadott a ház ura.

Aki közel engedte magához Jézust, aki bevonódott az áldozatba, annak Ő szép csöndben belépett a szívébe, ezáltal az életébe is.

Dóka Tamás lelkipastorunk így köszönte meg aznap este a napunkat:

Csapatunk nevében fejezem ki hálaikat és köszönetünket, hogy lehetőséget biztosítottatok számunkra részvétellel a családi napotokon. Nagyon-nagyon sokat kaptunk: a készület folyamán megtapasztalt magunkra hajlás során a szembenézés lehetőségét, a megélt kegyelmekért és - nem utolsó sorban a sikerélményt (bár a „sikerélmény” kifejezés kicsit pejoratívnak hangzik, de ez a valóság és a valóság Isten (...))

Néhány mondatot a jelenlévők tapasztalatából, megélt élményéből is közkinccsé teszünk:

„Nagyon felemelő érzés volt számunkra, hogy ilyen nagy közösségben élhetjük meg a házasságunk értékeit. A kiscsoportos beszélgetések lehetőségét biztosítanak a mély őszinte beszélgetésekre.”

„Közösség. Egység. Megbékélés. Katarzisz. Krisztus kézen fogott miniket!”

„Jó érzéssel töltött el, hogy ismét együtt lehettünk. Az ember ilyenkor egy kicsit megnyugszik, hogy nem csak a saját házasságában vannak nehézségek. Ez egy remek alkalom arra, hogy ebben a rohanó világban egy kicsit megálljunk, elmélkedjünk, újra felfedezzük egymást, tanuljuk egymástól.”

„A házi feladatokat szeretem a legjobban, mert újra es újra rádöbbenek, hogy milyen nagyszerű párom van, tele jó tulajdonságokkal, amiket nem veszünk észre a hétköznapi életben.”

„Örültem, hogy sokat tudtunk beszélgetni a feleségekkel, mert nem kellett kellemetlenül érezni magunkat a férfiak előtt a sok beszéd miatt. Gyakrabban vágyánk így együtt lenni a házaspárokkal!”

„Igazán tartalmas és elgondolkodtató nap volt. Hosszú ideje az egyik legmélyebb találkozás volt nekünk a feleséggel. Hála érte!”

„Ekkora elfogadást és befogadást régen tapasztaltam ebben a közösségben...mi nagy felszabadultsággal zártuk a napot”

„Jó volt egységben lenni a férjemmel, a házaspárossal és a tag közösség házaspárjaival.

Többször is meghatódtunk a nap folyamán!”

„Nagyon jól éreztük magunkat a házaspáros programon, utána még sokat beszélgettünk itthon is róla és a felnőtt gyerekeinkkel is megosztottuk a sok innét hozott tanulságot. Annak ellenére, hogy sok ilyen rendezvényen volt már szerencsénk részt venni és kb. tudtunk mire számítsunk, amit újként a közösség nyitottságról tapasztaltunk az egyrészt meglepett, másrészt nagyon jóleső, megnyugtató érzés volt hiszen mi magunk is ilyenek vagyunk. Mindig jó olyanokkal együtt lenni, együtt gondolkodni egy-egy gondolatfelvezetésen, együtt megélni, átélteni a szentmisét, akikkel tapinthatóan egyet érzünk.”

„Végig az volt az érzésem, amit a tanítványok mondanak Jézusnak: 'Uram, jó itt nekünk!' Köszönjük szépen, valóban építő találkozás volt veletek, majd később itthon egymással is a tapasztalatok kicserélésekor. Isten áldjon benneteket!”

„Készülni is nagyon jó volt rá!”

„A csoportos beszélgetések, az együttlét a többi házaspárral azt szolgálta, hogy ebben a rohanó világban meg tudjunk pihenni, hálát tudjunk adni mindazért, amink van. A lelki nap kiemelkedő mozzanata volt a szentmi-



se, amikor együtt vihattuk nehézségeinket és örömeinket az Úr elé”.

„Nagyon jól éreztük magunkat a Házaspár Találkozón! Sok aranyos párral ismerkedtünk meg. Az előadások, tanúságtételek kiemelten színvonalasok voltak, látszott, hogy nem először csinálják. A közösségi mise nagy élmény volt. Jó volt más anyukákkal, apukákkal beszélgetni a témák kapcsán. A párkapcsolatunknak is jót tett. Még később is sokat beszélgettünk a Házaspár Találkozón hallottokról, vagy a felvett témákról.”

„A találkozó feltöltött, elgondolkodtatott, lelkileg felemelt. Élmény volt minden perce.”

„Nagyon jó volt, ahogy egy-egy mondat 'betalált', később tudtunk olyan dolgokról beszélgetni ezek kapcsán egymással, amikről még sosem. Tetszettek a kiscsoportos beszélgetések, érdekes volt hallani, mások hogyan kezelnek helyzeteket. Különleges volt a szentmise utolsó vacsora elrendezésben. Nagy segítség volt a gyerekvigyázás, csemetéink is jól érezték magukat.”

„Nagy élmény volt a közösségben lenni. Dóka Tamás gyömrői plébánost közel éreztem magamhoz. Az END közösségből érkezett házaspárok érdekes előadást tartottak, beszéltek olyan problémákról, amivel már mi is találkozunk. Nekem felhozott érzelmeket.”

„A legjobban az tetszett, hogy mint közösség, eggyé váltunk, katarzis hangulat! Itt mélységesen megéltük Isten szeretetét, attól függetlenül, hogy református, vagy evangélikus vagy. A filmvetítéseknek is van varázsa, de a házaspárok tanúságtétele mélyebb gyökerekig hatott! Fantasztikus érzés volt átélni, ahogy szervezőként a hét házaspáros család, segítettek egymást!”

Hálával tartozunk:

- *Görbe József* atyának, aki egész nap velünk és köztünk volt
- A tanúságtevő néniknek, akik közel harminc gyermek felügyeletét vállalták el aznapra
- A Kohós férfiakkal, akik elkészítették a tíz darab imázsamolyt ajándékba, amire a gyömrői közösség már régóta nagyon vágyott

- A segítő házaspároknak, akik a részvétel mellett elvégezték az előkészületeket és a háttér munkát a lelki napon (zenei szolgálat, étkezés, termek átrendezése stb.)

- A Jóistennek, aki nyitogatta lelki szemeinket és a szívünket, és aki nap-sütést is küldött aznapra

„Uram, segíts nekünk, mindig emlékezzünk arra a napra, amikor megismerkedtünk és megszerettük egymást! Segíts mindig meglátni a jót házastársamban és segíts, hogy közösen tudjuk megoldani gondjainkat. Segíts kimondani egymás iránti érzéseinket, és tudjunk bocsánatot kérni egymástól. Uram, kezdedbe adjuk házasságunkat! Ámen.”

Ezzel az imádsággal kívánunk minden házasságban élőnek éltető és örömteli együttlétet ezekben a világtól és a közösségektől elzárt hetekben. Isten áldjon és erősítsen meg a házastársi egységében minden házaspárt!

*Kép és szöveg: A Szervezők*

## SZENTMISE ÉS IMA A MEGBÉKÉLÉSÉRT

*Előző számunkban jeleztük, hogy imaalkalom lesz a Csigaházban, erre március 1-jén került sor. Örömmel töltött el, hogy Görbe József plébános atya és a képviselő testület is magának érezte az imára való felhívást és elkezdődött az imaalkalom szervezése, melynek fő koordinátora Csaja János akolitus, egyházközségi képviselő, a liturgikus munkacsoport vezetője volt.*

megtelt, és sokan álltak is a Csigaházban. Szolid, böjti liturgia keretében zajlott a szentmise, melyet Marton Zsolt püspök atya mutatott be *Paszternák Tamás* püspöki titkár és Görbe József kistarcsai plébánossal. Az oltár mellett szolgált *Lauer Tamás* kistarcsai diakónus, a helyi akolitusok és sok ministráns. A *Vivace* kórust *Kissné Bozó Sarolta* vezette, orgonán közreműkö-

mutattuk. Ezután átmentünk az eredeti állapotban lévő táborrész lezárt területére és ott folytattuk a közös imánkat. A szervezők irányításával indultunk, és elmentünk azon utolsó épületig, ott kezdtük el a közös ökumenikus engesztelő imádságot.

Négy baraknál a különböző felekezetek lelkipásztorai mondták el imáikat a következő sorrendben: először a zsi-



Az alkalmas időpontot keresve először nyárra gondoltunk, de nem igazán találtunk jó dátumot. Mivel február 25-én a kommunista diktatúra áldozataira emlékezünk, és március 4-én van *Boldog Meszlényi Zoltán* püspök emléknapja, aki itt szenvedett vértanúhalált Kistarcsán, így ebben az irányban indultunk tovább. Megfelelőnek tűnt 2020. március 1. vasárnapi időpont, a Csigaház is szabad volt erre a napra, így lefoglaltuk és megkezdődött a konkrét szervezés. A meghívottak körének végiggondolása, meghívása, a terület előkészítése, melyet a liturgikus munkacsoport végzett. Az önkormányzat részéről *Zsiák Péter*, Kistarcsa város alpolgármestere minden segítséget megadott a gördülékeny szervezéshez.

Nagy örömünkre *Marton Zsolt* váci megyés-főpásztor is elfogadta a meghívásunkat és már délben megérkezett a plébániára, ahol a képviselő testülettel közösen ebédelt és beszélgetett.

A kezdés előtt egy órával már a ministránsok és az énekkar is a helyszínre érkezett és próbával készült a 3 órákor kezdődő szentmisére. Minden ülőhely

dött *Tomecz Róbert* templomunk kántora. Jelen volt még a szentmisén: *Radnóti Zoltán* rabbi, a Budapesti Zsidó Hitközség Rabbiságának igazgatója, *Eszlényi Ákos* lelkész, a kistarcsai és kerepesi evangélikus gyülekezet-részek gyülekezetplántáló lelkipásztora, *Vécsey László* országgyűlési képviselő, *Juhász István* polgármester valamint Kistarcsa Város Önkormányzata Képviselő-testületének tagjai.

16 órákor kezdődött az ökumenikus ima. Ekkor csatlakozott hozzánk *Riskó János* lelkész, a Kistarcsai Református Egyházközség lelkipásztora.

Először *Gacsályi Ádám*, a Simándy József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola igazgatóhelyettese mutatott be egy rövidfilmet a volt internálótáborról, majd néhány percben a legfrissebb információkat osztotta meg velünk a táborról.

A Csigaház is a volt internálótábor területén van, ahol a szentmisét be-

dó, ezután a református, az evangélikus, végül pedig a katolikus. Ezután a tábor pincéjéhez vonultunk, ahol a kínzások és vattások zöme zajlott, majd ide le is mentek a lelkipásztorok. Ott közösen imádkoztak. Ezt az imát kihangosítva követhették e jelenlévők. Az ima végén pedig a *Te Deumot* énekeltük el közösen. Miután a lelkipásztorok kijöttek a pincerészből, bárki lemehetett és körülnézhetett ott.

Az ima után a Csigaházban folytattuk az együttlételet agapéval és a közös beszélgetéssel.

*Lauer Tamás diakónus*  
Fotó: *Lambert Attila*



## TESTÜLETI TAGOK BEMUTAKOZÁSA

*Felkértem a régi és az új képviselő testületi tagokat, hogy mutatkozzanak be a plébániai újságban a templomi közösség számára. Sorozatunkban ezekből az írásokból közlünk. (A Szerk.)*

2020. január 19-én tett fogadalmat az új képviselő testület, melynek elnöke a plébános. Hivatalból tagja a diakónus. A választott világi elnök pedig az elnök mindenkori helyettese, a testület ügyeiben. Annak akadályoztatása esetén összehívhatja a gyűlést, azon elnökölhet.

### Bálint Brigitta

Erdélyben születtem, egy öt gyermekes család első gyermekeként.

A budapesti Pázmány Péter Katolikus Egyetemen végeztem hittanár szakon, majd a Semmelweis Egyetem Lelkigondozói szakán diplomáztam.

A jezsuiták lelkiségén, a szemlélődő lelkületben élek tizennégy éves korom óta: *Jálics Ferenc, Nemes Ödön, Nemeshegyi Péter, Beőthy Tamás* és *Vízi Elemér* jezsuita atyák dobogókői lelkigyakorlatai, lelkivezetése, életem meghatározó élményei. A munkához való hozzáállásban, a mindennapok jézusi látásmódjában, Erdélynek és a jezsuitáknak sokat köszönhetek: az egyszerűség, a teherbírás és a négy szemközti, kis közösségi élet ereje, úgy érzem, innen fakad.

Férjemmel tizennégy éve élünk Kistarcsán, három gyermekünk van: Tamás 14, Anna 12, Andris 10 éves.

A Pest Megyei Flór Ferenc Kórház klinikai lelkigondozója vagyok nyolc éve.

A kistarcsai egyházközség képviselő-testületének 2019. szeptembere óta vagyok a tagja.

A plébánián három kis csoportnak vagyok a tagja, ebből az egyiket koordinálok is.

A pasztorális munkacsoportba köteleződtem el, és amire jelenleg szívvel-lélekkel hivatást érzek, az a házaspároknak és a családoknak a pasztorációja.

Mindemellett a négy szemközti lelkigondozás a szívem közepe, ami kortól, nemtől, életállapottól függetlenül mindenkire vonatkozik, mint a kórházban.

Mivel a mai világban a házastársi kapcsolatot próbálják összemosni és

Ezen az ünnepségen köszöntük meg a korábbi képviselők munkáját, akik 70. életévüket betöltve a jogszabályok miatt visszavonultak. Többen közel három évtizede segítettek a plébános munkáját. Támogatásukra, tanácsaikra továbbra is számítunk.

azonos szintre emelni sok hasonló „életközösséggel”, én fontosnak érzem, hogy ami a mi keresztény gyökereinkben jól működő értéként benne él, azt itt a plébánián erősítsük és kovászként életben tartsuk.



Én értéként és csodaként élem meg, hogy képesek vagyunk több családdal a hétköznapi életben is szorosán együttműködni az élet különböző területein.

Ezt a mintát szeretném másoknak is megmutatni és bátorítani őket arra, hogy merjenek a mindennapokban összekapcsolódni egymással.

A családok pasztorációja számomra azt jelenti, hogy azokat az értékeket, melyek a hagyományos keresztény családok alapjait meghatározzák, a mi közösségünkben ne csak elméletben, hanem a gyakorlatban is élni tudjuk és nyilván a plébánián kívüli családok számára is örömtelivé, mindennapivá és élhetővé tehesük.

A most elköszönők névsora:

Bellus József, **Dolhai János világi elnök**, Galántai Viktor, Gerzsai János, Kovács György, Kovács István, Könyves Kálmán, Paróczi István, Rapai István.

Köszönjük minden áldozatos munkájukat!

Fontos, hogy mindenki keresse egyenként az Istent, de az is fontos, hogy négy-öt családdal legyen kapcsolatban: megbeszélni az élet örömeit, nehézségeit.

A testületi munkával kapcsolatban nagyon konkrét és világos képek élnek bennem, rövid és hosszabb távon is.

Minden nap kérem ehhez a Jóisten áldását és útmutatását is, hogy a saját családom mellett a közösség javára is lehessenek!

Kéréssem a hívek felé: négy szemközti bátran keressenek, jelezzenek és a vágyaikat, álmaikat, de a hiányait is próbálják megfogalmazni.

Én azt tudom és szeretném is képviselni, ami megfogalmazódik és elhangzik.

Az elköszönt képviselő tagoktól pedig kérni szeretném, hogy „tapasztalt, öreg bölcsként” bátran merjenek szólni, jelezni nekünk fiatalabbaknak, ha úgy ítélik meg, hogy a kistarcsai hajónk nem jó irányba tart.

Székelyföldön az időseket mindig meghallgatták (a nagy családban és a közösségben egyaránt), az együttélésnek és az egyensúlynak ez egy nagyon fontos feltétele.

Én ezt a leköszönő, ismerős tagoknak az oltárnál is jeleztem, az eskütételünk előtt.

A nagy közösség imádságos támogatását is kérem, hiszen enélkül vakmerőség lenne bármerre elindulnunk!

A Szentlélek Isten védjen és oltalmazza, irányítsa bölcsességével mindannyiunkat!

*Köszönjük az eddigi bemutatkozásokat és várjuk a továbbiakat. A Szerk*

## KÉPERNYŐ MISE

Online kegyelem – Szempontok a „képernyőszenzmisek” kultúrájának kialakításához

Kezd terjedni az „online szentmise” kifejezés. Javaslom helyette a képernyőszenzmise kifejezést. Az alábbiakban ezt használom.

### 1. Általános szempontok

1.1 A szentmise áldozat. Krisztus egyetlen áldozatának jelenvalóvá tétele. Az isteni szeretet ünnepi áldozata: a keresztfán értünk és nekünk magát mindenestül, egyszer s mindenkorra áldozatul adta Krisztus. Az utolsó vacsora ünnepi asztala ezért oltár. Minden megfelelő módon bemutatott szentmiseáldozat teljes értékű, ha vannak jelen hívek, ha nincsenek. Krisztus egyetlen végtelen értékű áldozatát övéiért és a „sokaságért”, az egész megváltásra szoruló világért mutatta be.

1.2 A hívő közösség ebbe az egyetlen áldozatba kapcsolódik be. A szentmisén való fizikai jelenlétet nem pótolja a képernyőszenzmise. Bizonyos helyzetekre és körülményekre tekintettel a fizikai jelenlét általános kötelezettsége alól a püspök felmentést adhat egyházmegyéjében.

1.3 A képernyőszenzmisebe bekapcsolódás nem pótolja a szentmisén való részvételt. A képernyőszenzmisére senki nincs kötelezve. A vasárnap és ünnepnap megszentelésére viszont minden hívő továbbra is kötelezve van. Ennek a megszentelésnek eszköze lehet az az imádságos idő, amit egy hívő a képernyőszenzmisebe bekapcsolódva eltölt.

1.4 Az alábbiak ezt a bekapcsolódást igyekeznek segíteni. Ajánlások, szempontok, hogy az imádságunk minél gyümölcsözőbb legyen.

### 2. Az online közvetítések

2.1 A hívő közösségek szempontjából igen segítő, ha az egyházközség vagy lelkeségi közösség a megszokott templomból, az ismerős oltártól, paptól

stb. közvetített szentmisébe kapcsolódik be. A természetfölötti a természetre épít.

2.2 Már egy okostelefonnal is lehet szentmisét online közvetíteni. A kevésbé jó minőség is több, mint a semmi. A katolikus igényesség ugyanakkor törekszik a legjobbra és legszebbre Istennel és egymással kapcsolatban.

2.3 A szentmisét végző pap legyen tudatában, hogy a képernyő előtt ülőket segíti a szövegmondás, a válasza hangozott idő és sok más egyéb.

3. Szempontok a képernyőszenzmisén való részvételhez:



3.1 Készüljek a közvetítésre, a valódi és lehető legteljesebb jelenlétre.

3.2 Legyen rajtam olyan öltözet, ami az alkalomhoz illő.

3.3 Döntsek egyértelműen, hogy ott maradok végig a képernyőszenzmisén.

3.4 Ne járkaljak ide-oda intézni egyéb (akár fontos) ügyeket, teendőket.

3.5 Ne egyek-igyak az imádság alatt.

3.6 Kapcsoljam ki a telefonomat, ha nem azt használom a közvetítés fogadására.

3.7 Jelentkezzek ki a messengerből és minden másból, ami megzavarhatja az imádságomat.

3.8 Ne írjak kommenteket az imádság alatt.

3.9 Legalább 5–10 perccel – vagy még többel – előbb kezdjek készülni, amint a templomba is előbb indulok el.

Gondoljak is arra: most indulok a templomba.

Egy lehetséges imádság:

Hozzad indulok, Istenem, veled szeretnék találkozni lélekben Igéd és asztalod közösségében. Te mindenütt jelen vagy, itt is, távol a szentmise helyszínétől. Benned közösségben vagyok a miséző pappal, közösségben vagyok mindazokkal, akik a távolból bárholnan bekapcsolódnak, és közösségben vagyok az egész küzdő, szenvedő és megdicsőült egyházzal. Hallgatom majd igédet, a képernyőn szemlélem szent titkaid megjelenítését.

Segíts, hogy egész szívvel legyek jelenszámodra időtlen áldozatodat szemlélve...

3.10 A képernyőszenzmise kezdete előtt gyújthatok gyertyát, kérve Istent, hogy adja meg jelenlétének megtapasztalását az imádság alatt, hogy növelje bennem a hit, a remény és a szeretet fényét.

3.11 Legyen összeszedett a testhelyzetem a szentmise alatt.

3.12 A szentmise kezdetétől a végéig tehetem azt, amit a templomban

tennék, amit tesz az egész közösség: fölállhatok, leülhetek, letérdelhetek – mikor, minek van az ideje.

3.13 A szentmise válaszait és imádságait mondhatom hangosan, megfoltoltan.

3.14 A bűnbánati rész legyen a személyes és őszinte bűnbánat ideje.

3.15 A szentírási részletekből igyekezzek legalább egy mondatot, szót megjegyezni, amit a szentmise után felidézve fontolgassak.

3.16 Ha tudok, az átváltoztatás alatt térdeljek le az előtt, Aki jelen van ott-honomban és Akit Istenemnek vallok. Kérjem tőle, hogy szeretete formáljon át jobban az ő képére és hasonlatosságára ott, ahol a leginkább rászorulok erre.

3.17 A szentáldozás idején végezzek lelki áldozást.

A lelki áldozás imája, melyet a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia (MKPK) ajánl:

Jézusom! Hiszem, hogy jelen vagy a legméltóságosabb Oltáriszentségben. Mindennél jobban szeretlek, és vágyom rá, hogy a lelkembe fogadhassalak. Mivel most nem tudlak szentségi módon magamhoz venni, jöjj, legalább lelki módon, a szívembe! Magamhoz öllek, mintha már ott lennél, és teljesen egyesítem magamat Veled. Ne engedd, hogy elszakadjak Tőled! Ámen.

Vagy:

Uram Jézus Krisztus, hiszek Benned, imádlak Téged és szeretlek Téged teljes szívemből. Bánom minden bűnöm, mert szeretnék magamhoz fogadni a szentáldozásban, hogy Veled élhessek. Jöjj hát, ó Jézus, legalább lélekben költözz a szívembe, és végy lakást benne örökre! A mi Urunk, Jézus Krisztus Teste őrizzen meg engem az örök életre! Köszöntelek, ó Jézus, az én szegény szívemben. Neked adom magamat egészen. Tied akarok lenni életben és halálom után is. Ámen.

Krisztus valóságos teste és vére az áldozás révén beépül testembe. Szép és régi katolikus hagyomány, hogy az áldozás után 10–15 percig, míg a „szentségi szín” gyomromban megszűnik, csöndes imádságban időzök reflektálva arra is, mi történt, mi is történik, mit kaptam a képernyőszenzmise alatt. A lelki áldozásnál a hangsúly a lélekben való találkozáson és egyesülésen van a föltámadott Krisztussal. A lelki áldozás megérinti pszichémet is, a csöndben hagyom, hogy a lelki érintés minél teljesebben átjárja egész pszichémet, amint a „fizikai” áldozásnál a kenyér molekulái testem molekuláivá válnak.

3.18 A képernyőszenzmise végeztével lehetőleg ne azonnal kezdjem ügyeim intézését. A csendes jelenlét lehet jelképesen annak ideje, amit még Istennek adtam, a templomból hazatérés ideje.

4. Szakrális hely a lakásban, a szobában

Ha eddig nem tettem, kijelölhetek a lakásban, a szobámban egy szakrális helyet, ahová imádság idejére visszahúzódhatok, ahol a családgyház a közös imáját végezheti, ahová hívő barátaimmal mehetek találkozások al-

kalmával elcsendesedni, ahol a képernyőszenzmisebe is bekapcsolódhatok. Szép és igen segítő a régi katolikus szokás, egy „házi oltár”, egy „házi szentély”, egy szakrális hely kialakítása. Oda kitéhetek egy feszületet, bibliát, gyertyát, a Szűzanya, az egyház édesanyja képét vagy szobrát, Szent Józsefét, akire bízta fiát és édesanyját a menyeyi Atya, védőszenzmise képét, kedves szentjeimét, az őrzőangyalomra egy emlékeztetőt, a járvány múltával szenteltvizet... Szóval mindazt, ami fizikailag is segít tudatosítani Isten és népe mindenütt való jelenlétét. Ha Istenhez fordulok, ha vele vagyok, nemcsak vele vagyok, hanem az egész Egyházzal, a küzdő, a szenvedő és a megdicsőült Egyház minden tagjával. Különösen fontos ennek a közösségnek a tudatosítása izoláltság idején. Az előre kijelölt helyen várjam be a képernyőszenzmise közvetítését csöndben imádkozva. Ha nem egyedül vagyok, akkor is tegyek így, őrizzem a közös készület csöndjét.

5. Egyéb szempontok a szentmise-közösség megéléséhez

A szentmiseközösség a közösség csúcsa, legteljesebb megvalósulása. Sok egyéb is erősítheti – illetve javasolt, hogy erősítse – ezt a közösséget, például olyan interaktív internetes felület, ahol az (egyház)közösség tagjai kérdezhetnek, reflektálhatnak, leírhatják véleményüket, beszélgethetnek és aminek a helyi pap is tagja lehet.

Az egészséges közösségek életében nemcsak a szentmise, hanem más ima-közösségek is működnek, felölelve részben vagy egészben a közösség tagjait, például rendszeres imák (rózsafüzér, litánia, úrangyala, bibliaolvasás, ifjúsági és felnőtt stb. hitoktatás...) és a nem rendszeres imák (egy bajban lévőért, egy betegért, egy vizsga sikeréért...).

Igen sok minden átvihető az internet világába addig, amíg vissza nem térnek a „normális” viszonyok. Van, ami azután is megmaradhat, nem, mint pótlék, hanem mint kiegészítő és gazdagító kapcsolat.

*Sajgó Szabolcs SJ  
a Párbeszéd Háza igazgatója  
Fotó: BAB*

## IMA

Mindenható Urunk, atyáink Istene!

Hálát adunk neked a világért, amelyben lehetővé tetted az emberiség életét. Hálát adunk a teremtés egész gazdagságáért és csodálatos törvényszerűségeiért. Hálát adunk azért, hogy minden pusztító erő ellenére megmaradtunk, és képesek vagyunk arra, hogy világunkról és önmagunkról új és új felismerésekre jussunk.

Köszönjük, hogy egyénileg és közösségben is harcolhatunk megmaradásunkért és azért, hogy életünk egyre szebb és tartalmasabb legyen. De mindennél inkább köszönjük neked, hogy örök életre hívtál meg minket, és Krisztus Urunk megváltó halála és feltámadása által utat nyitottál nekünk az örök boldogságra.

Amikor olyan természeti csapások érnek minket, amelyek ellen a magunk erejéből teljesen biztos védelmet még nem találunk, átéljük, hogy végül is mindig a te kezdedben van az életünk.

Alázattal kérünk, segítsd a tudomány embereit, hogy mielőbb megtalálják a mostani járvány ellenszerét! Adj a társadalmak vezetőinek éleslátást, hogy megfelelő intézkedésekkel gátat szabjanak a fertőzés terjedésének, segítsék a betegség megelőzését, leküzdését és a hatékony eszközök eljuttatását a rászorulókhöz. Adj irgalmat és örök nyugodalmat a betegségben elhunytaknak, adj a betegeknek gyógyulást, az orvosoknak és az egészségügy munkatársainak erőt és áldást bátor helytállásukhoz. Erősítsd bennünk a hitet, a bizalmat és a segítő szeretetet, hogy megadhassunk minden lelki és testi segítséget beteg embertársainknak és a gyászoló vagy aggódó hozzátartozóknak. Add, hogy felelős viselkedésünkkel mi is hozzájáruljunk a betegség terjedésének elkerüléséhez.

Bocsásd meg, Urunk, minden bűnünket, amit gondolattal, szóval, cselekedettel és mulasztással elkövettünk!

Szentháromság, Egy Isten, irgalmazz nekünk!

Boldogságos Szűz Mária, Betegek Gyógyítója, könyörögj értünk! Ámen.

*Erdő Péter biboros*

## LELKI EGÉSZSÉG A JÁRVÁNY IDEJÉN

*Hogyan őrizzük meg lelki egészségünket a járvány idején? – Egy mentálhigiénés szakember tanácsai*

Sokan úgy gondoljuk, érezzük, hogy szeretnénk jó lélekkel és önismertben gazdagodva majd visszatekinteni erre a különleges, embert formáló időre. De mire figyeljünk lelki egészségünk megtartása érdekében? *Dr. Somošiné Tésenyi Timea* mentálhigiénés szakembernek, a Semmelweis Egyetem adjunktus-tanárának írását adjuk közre.

Kedves Társaim a bezártságban!

Az utóbbi napokban páratlan társadalmi összefogásnak vagyunk tanúi, megcáfolva ezzel azokat a hangokat, melyek szerint korunk nemzedéke önző és magába forduló. Számos online csatornán olvashatunk kreatív és nagyvonalú önkéntes és intézményi kezdeményezéseket, a karantén céljára felajánlott szállodáktól kezdve az ingyenes online múzeumi sétákig.

Megindító érzés a sok rossz hír mellett észrevenni mindezt, és jelen lenni ebben a nehézségek felett átívelő hálózatos összefogásban. Mentálhigiénés szakemberként régóta hirdetem, hogy a közösségekben és a távoli, úgynevezett gyenge kapcsolatokból létrejövő hálózatokban van a társadalmi változást hozó erő. Az erről szóló előadásaimban gyakran visszacsengenek bennem Szent Pál szavai, melyek szerint „amikor gyenge vagyok, akkor vagyok erős” (2Kor 12,10).

Szeretném ezért az alábbi néhány gondolatban én is megosztani Veletek, amim van, s letenni a voksom mindazon értékek mellett, amelyek a lelki egészségüket szolgálhatják ezekben a nehéz időkben. Az elmúlt huszonöt évben nagyon sok jó szakemberrel dolgozhattam együtt a SE (SOTE) mentálhigiénés képzéseim, hálás vagyok nekik az együtt formált szemléletért és a sok jó ötletért, amit most összegyűjthetek Nektek.

1. Nagyon fontos beismerni magunknak, hogy ez most egy embert próbáló időszak. Egy különleges helyzet, mely nagyon sok energiát igényel. Megnövekedett fenyegetettségben és összezártságban élünk, ahol naponta kell hoznunk akár élet-halál kérdésnek

tűnő döntéseket. A normál életünk nem ilyen.

A pszichénk, a lelkünk kifejezetten erőltetett üzemmódban dolgozik, erről tanúskodnak összevissza éjszakai álmaink, megmagyarázhatatlan szorongásaink, rossz érzéseink.

2. Az ilyen különösen intenzív lelki terhelést jelentő időszakokban fontos, hogy nagyon odafigyeljünk önmagunkra is. Nem önzés ez, hiszen nem mindegy, hogy két hétig vagy két hónapig tudunk-e majd jól és másoknak is erőt adó módon helytállni ebben a helyzetben.

3. A legnehezebb az egészben, hogy nem tudjuk, meddig tart. Tűzzünk ki magunknak ezért egy olyan belső határidőt, amíg jó lélekkel vállaljuk ezt az extra megterhelést. Kutassuk a híradásokat, és válasszuk ki a számunkra elfogadhatónak tűnő határidőt, amíg a fokozott erőbedobással tervezünk. Nem baj, ha nem pontosan találjuk el a nehéz korszak végét, jó szívvel fogunk újratervezni majd, de a léleknek fontos tudnia, hogy mi a terv. (Köszönet az ötletért, Pál Feri!)

4. Erre a vállalt időszakra csökkentjük az egyéb teljesítményeinket. Matematikai szempontból is logikus, hogy ha az egyik fronton fokozott a terhelés, akkor a másik frontról kell oda katonákat átcsoportosítani, hiszen a belső lelki hadseregünk állománya is véges. Aki egyébként 100 százalékon szeretett teljesíteni mindent, az tűzzön ki most 90 százalékot. Aki 90 százalékon, vállaljon erre az időre 80-at. Adjunk lélegzetet a lelkünknek. Egyébként sem kell mindent a maximumon teljesíteni, sokan ismerik már az elég jó szülő, elég jó házastárs, elég jó munkakerő fogalmát.

5. Írjunk egy listát azokról a dolgokról, amiket ebben az időszakban biztosan nem fogunk csinálni. Akár még egyébként jó és hasznos

dolgokról is mondjunk le – nem főzünk minden nap két fogást. Nem lesz gyönyörű rend a szekrényben. Nem is beszélve arról, micsoda megkönnyebbülés elengedni a vasalást – úgysem járunk ki, akkor meg minek?

6. Bármennyire is szeretnénk gyermekeinket kiváló teljesítményre nevelni, semmi nem ad többet egy gyereknek, mint amikor látja, hogy az anyja/apja is ember. Aki lehet fáradt, aki hibázhat, aki mondhat nemet, keresheti a saját örömét. Így gyerekeink is „csak” elég jó felnőttek lesznek majd; maximalizmus és szorongás helyett nem mindig mindenkinek megfelelni vágyó, de boldog és felszabadult emberek.

7. Tartsunk bátran vírustéma-mentes időszakokat! Nincs megterhelőbb a léleknek, mint folyton a szorongató külső valósággal szembenézni. A vírustéma-mentes időkben találunk magunknak igazán örömet okozó tevékenységeket, legyen az egyszerűen pár perc csend egy eldugott sarokban vagy az online felületeken kínált rengeteg kreatív lehetőségek egyike.

8. Szűrjük meg a hozzánk érkező információkat. Könnyű elveszni a riogató híradásokban, képekben, észre sem véve, hogy már megint a szorongásunkat fokozzuk. Ha már egyszer meghoztuk a döntést, hogy felelősen





otthon maradunk, felesleges magunkat tovább sokkolni ijesztő képekkel és felhívásokkal. Olvassunk bátran higadt, okos szakértőket, hivatalos közléseket, a nevetés erejével feszültséget oldó, vicces „mémeket”.

9. Ha nagyon felgyűlik bennünk a feszültség, találjunk valakit, akinek ki-pampoghatjuk, kisírhatjuk magunkat. Egy barátnőt, akinek nyugodtan szidhatjuk a gyerekeket, életünk párját, aki mellénk áll, meghallgat, elfogad miniket és a panaszainkat, és közben tudja, hogy valójában egyáltalán nem komolyan akarjuk fellőni szeretett családtagjainkat a Holdra.

10. Ha nagyon sok szorongást, feszültséget élünk meg, netán pánikolunk, vagy kifejezetten a depresszió szele suhint meg minket, keressünk nyugodtan szakmai segítséget! Sok pszichológus és segítő szakember ajánl fel ezekben a napokban ingyenes segítő beszélgetést, lelkipozítást és online terápiát – éljünk vele, nem szégyen segítséget kérni, hanem az érett ember egyik legfontosabb jellemzője. Gondoljunk családtagjainkra, akiknek azt tanítjuk ezáltal, hogy nem kell mindent mindig egyedül megoldaniuk, lehetnek esendők, és kérhetnek segítséget, ha elakadnak.

11. Keressük meg régi vagy új spirituális erőforrásainkat. A mostani fokozott lelkiállapotban különösen nehéz tudatosan leülni és pár perc csendben keresni az egyszerűbb létezését. Saját tapasztalataim szerint azonban Isten épp az ilyen pillanatokban tud különösen közel hajolni hozzánk és megerősíteni bennünket.

Ennyi jutott hirtelen eszembe, nekem nagy élmény volt már leírni is... Az alkotás is egy olyan erőforrás, ami energiába kerül, de belső örömet ad a bezártság idején.

Küldöm mindezt szeretettel mindenkinnek, aki úgy érzi, jó lélekkel és önismeretben gazdagodva szeretne majd visszatekinteni erre a különleges, embert formáló időre.

Fotó: *nemkutya.com*  
*Magyar Kurír*

## HÚSVÉTI ÉNEK AZ ÜRES SZIKLASÍR MELLETT

1. Sírod szélén szinte félve,  
iszonyattal üldögélve,  
ó – mekkora vád gyötör,  
mardos, majdnem összetör:  
mily látás a kétkedőnek,  
törvény ellen vétkezőnek,  
hogy üres a sírgödör.

2. Nyitott sírod szája szélén  
sóhajok közt üldögélvén  
szemlélem bús, elvetélt  
életemnek rút felét  
s jaj, – most olyan bánat vert át,  
mily Jacopo és Szent Bernát  
verseiből sír feléd.

3. Nincs gonoszabb, mint a hitvány  
áruló és rossz tanítvány,  
ki az ördög ösvényén  
biztos lábbal, tudva mén:  
szent kenyéren nőtt apostol,  
aki bűnbe később kóstol. –  
Krisztus, ilyen voltam én.

4. Amit csak magamban látok,  
csupa csúnya, csupa átok,  
csupa mély seb, éktelen,  
testem oly mértéktelen  
volt ivásban, étkezésben,  
mindenfajta vétkezésben  
s undokságom végtelen.

5. Ó, ha tudnám, megbocsátasz,  
s országodba bebocsátasz,  
mint szúrnám ki két szemem,  
mint vágnám le két kezem,  
nyelvem húznám kések élén  
s minden tagom elmetélném,  
amivel csak vétkezem.

6. Bűneimnek nincsen számok.  
Mindent bánok, mindent szánok  
és a sajtás, mely gyötör  
nem is sajtás, már gyönyör.  
Hamuval szórt, nyesett hajjal  
ér engem e húsvéthajnal  
és az üres sírgödör.

7. Bámulok a nyirkos, görbe  
kősziklába vájt gödörbe,  
bénán csügg le a karom,  
tehetetlen két karom...  
Te kegyelmet mindig oszthatsz,

feltámadtál s feltámaszthatsz,  
hogyha én is akarom.

8. Lábadozó régi hitben  
egész nap csak ülök itten.  
Lelkemet nagy, jó meleg,  
szent fuvallat lepte meg,  
lent az odvas, szürke barlang  
mélyén muzsikál a halk hang,  
ahogy könnyem lecsepeg.

9. Az én Uram újra él most  
országútján mendegél most,  
áprilisban fürdik és  
aranyozza napsütés,  
ahol lépked, jobbra-balra  
ezer madár fakad dalra  
s ring, hullámzik a vetés.

10. Éneklő sok tiszta lánnyal,  
liliomos tanítvánnyal  
nem követlek, Mesterem.  
Majd csak csöndes estelen  
indulok, hol vitt a lábad,  
földön kúszom könnybe lábadt  
szemmel, szinte testtelen.

11. Fennakadva tüskeágon,  
éjsötét nagy pusztaságon  
étlen-szomjan vágok át,  
nagy hegyeken vágok át,  
mint eltévedt eb szimatja,  
mely halódva is kutatja  
vándor ura lábnyomát.

12. S közben dalolok az égről,  
pálmás, örök dicsőségéről,  
vonszolván földdel rokon  
testemet a homokon  
s így ujjongván, nem is érzik,  
hogyan sajog, hogyan vérzik  
rögbe horzsolts homlokom

13. Mert az égi útnak elve  
kúszva, vérzön, énekelve,  
portól, sártól piszkosan  
menni mindig, biztosan.  
S kopjék térdig bár a lábam,  
tudom, az ég kapujában  
utólérlek. Krisztusom!

*Dsida Jenő*

## MIT TUD EZ A VÍRUS ÉS MIT TUDUNK MI TENNI?

Nagybőjt negyedik vasárnapján az üres angyalföldi Szent Mihály-plébániatemplomban szetmisét mutatott be Pál Feri, melyet online lehetett elérni az azonos nevű honlapon. Prédikációjában a világvjárvány lelki ártalmait ellen igyekezett felvértezni hallgatóságát.

A híradásokban rendre megjelenik az a kép, hogy „háborúban állunk”, hogy ami történik, háború, és mindent be kell vetnünk, minden erőnkre szükségünk van az ellenség legyőzéséhez. Kétségkívül érdemes küzdeni, harcolni, mindent bevetni, amire csak képesek vagyunk. De Feri egyvalami miatt mégiscsak távolságot érzett magában ezeket a megfogalmazásokat hallva. Ez pedig az volt, hogy nem szeretné a haragot, a gyűlöletet, az indulatot fölérősíteni, táplálni magában. Ezért arra gondolt, amit azok mondanak, akik a küzdelemben sokra vitték: hogy ha szeretnénk eredményesek lenni, megküzdeni valamivel, ahogyan csak képesek vagyunk, akkor érdemes az ellenfelünket jól kiismerni, és becsülni őt. Ezért ebbe az irányba indult el, és egyszerű emberként néhány pontban összeszedte, hogy mit tud ez a vírus. Hogy mit tud olyan ügyesen és hatékonyan, hogy szinte mindenki róla beszél. Lehetetlen ugyanis – gondolta magában –, hogy ne legyünk nála ügyesebbek, okosabbak, hogy mi ne tudjuk azt, amit ez a vírus tud.

Ez a vírus egyszerű, végtelenül egyszerű. És lehetséges, hogy ha szeretnénk eredményesen megküzdeni vele, akkor érdemes nekünk is ezt az egyszerűséget megbecsülni. Itt vagyunk most egy annyira sajátos helyzetben, amilyenben még sosem voltunk. Minden alakul és változik, és már a vasárnapot sem tudjuk úgy megszentelni, ahogyan szoktuk: a szokásos módon Krisztussal most nem fogunk találkozni. De mégiscsak adatnak nagyon egyszerű lehetőségek és végtelenül egyszerű formák arra, hogy ne maradjunk Jézus nélkül. Egyszerű, tiszta és lecsiszolt formák és lehetőségek arra, hogy az Isten útján járjunk és egymással jót tegyünk. Ez lehetséges. Nincs az a vírus, ami megakadályozhatna bennünket abban, hogy a magunk egyszerűségében rátaláljunk

olyan, nagyon egyszerű magatartásformákra, amelyekben valódi élet van.



Feri ezen a ponton megosztotta a nézőkkel egy élményét. Megéhezett, és felhívta a kedvenc pizzázóját, hogy vigyenek neki valami finom vasárnapit. Amikor megkapta a pizzát, arra gondolt, hogy nagyon szeretné, ha ez az étterem akkor is lenne majd, amikor a világvjárvány majd lecseng, és egy kicsit több borralalót akart adni, mert sose lehet tudni, hátha ezen is múlik. Ahogy nyújtotta a pénzt, azt mondta neki a fiatalember, aki átnyújtotta neki az ebédjét: „Na, ennyit nem fogadok el, köszönöm szépen! Csak annyit adjon, amennyit máskor.” Feri, miközben bevitte a pizzát, arra gondolt, hogy ez az ember a reménység embere. Hogy mi csoda végtelenül egyszerű gesztus egy ilyen helyzetben ezt mondani: „Köszönöm, erre a plusz pénzre nekem nincs szükségem.” Amikor valaki azt tudja mondani: „Köszönöm, elég lesz a szokásos”, ebben az egyszerű emberi gesztusában a reménységet testesti meg. Ferinek, mire beért a pizzával a szobájába, egyszerre jó kedve lett ettől.

Az első gondolat tehát az, hogy érdemes most rátalálnunk a legegyszerűbb formákra, lehetőségekre. A reménységet az is táplálhatja bennünk, hogy nincs az a vírus, ami kicsavarná a kezünk közül azokat az egyszerű lehetőségeket, amelyek alapján jól bánhatunk egymással, tehetünk egymásért és magunkért.

Aztán sose gondolta volna – folytatta Feri –, hogy ma délelőtt a tévét nézve megtanul kezét mosni. Persze azt sem tudta eddig, hogy nem tud kezét mosni, de miután megnézett egy műsort, kiderült, hogy ez a helyzet. Azt is

megtanulta, hogy a helyes kézmosásnak hat fortélya van. Hogy miért hozza ezt ide? Egyfelől azt mondjuk, hogy világvjárvány, és joggal mondjuk ezt. Másfelől az a „jelszó”, hogy: „Moss kezet!” Nem csoda, ha ilyenkor nő bennünk a szorongás, és azt mondjuk: „Egy világvjárvánnyal szemben a kézmosás?!?” A szakértők azt mondják, hogy csakugyan a kézmosás. És ezért a záró gondolata ehhez az első ponthoz az, hogy rá kell találnunk az egyszerűségekre mint erőforrásra; arra, hogy mindig, ami oly végtelenül egyszerűnek tűnik, lehet nagyon hatékony.

És minden, ami oly magától értetődő és hétköznapi, lehet a maga módján rendkívüli és speciálisan hatékony.

Második gondolat: ezek a vírusok, mondhatjuk, igencsak következetesek. Teszik a dolgukat. Amit tudnak, azt megcsinálják, a végsőkig következetesen. Egyszerű dolgok: otthonmaradás, szellőztetés. De ugyanakkor: mit tehetne az egyes ember, nem vagyunk-e kiszolgáltatottak? Miközben a realitás az, hogy ha ezeket az egyszerű dolgokat következetesen és sokan csináljuk, az nagyon eredményes. Minél következetesebben és minél többen csináljuk, annál eredményesebb. Nehogy már egy vírus következetesebb és hatékonyabb legyen, mint az ember!

A harmadik gondolat: ezek a vírusok, ha lehet így mondani, keresik a kapcsolatot. Nagyon is keresik velünk a kapcsolatot; mindent megtesznek, hogy találkozzanak velünk. Feri délelőtt több órát azzal töltött, hogy átgondolta: kik azok a hatvan év fölötti személyek, akiket szeret. Nem találta túl érdemlegesnek azt, hogy pusztán csak aggódjon vagy szorongjon, inkább maga elé képzelte egymás után sokszor azokat az idősebb testvéreit, akiket ismer, szeret, akik fontosak neki, és akarja, hogy éljenek. Akikkel kapcsolatban az a késztetés volt benne, hogy egyiket-másikat fel is fogja hívni. Aztán fel is hívta egyikőjüket-másikójukat. A következő gondolat ebből következően így szól: ha a vírus keresi a kapcsolatot, akkor mi is keressük. Érdemes mostanában megtalálni a kapcsolattartásnak azokat a formáit és

lehetőségeit, amelyek adatnak.

Olyan sok jó érzést tudunk adni vagy szerezni vagy elindítani mások életében! Igenis számít, hogy legyenek jó, pozitív érzéseink, amelyekre vissza tudunk emlékezni, és kapaszkodót találni bennük. És azt mondani: „De jó! A mai napomban is sok szép dolog volt.”

Ezek a vírusok nagyon ügyesen használják a környezetüket. Cseppfertőzéssel terjednek. Használják a levegőt, a vizet, a párákat, a szelet: nagyon „ügyesek”. Sok élményünk lehet arról, hogy manapság mi is milyen jól használjuk a természetes és általunk kialakított kulturális környezetet, például hogy a világhálót milyen sok jó dologra lehet használni. Épp a mostani helyzetben csodálkozunk rá nap nap után, hogy mennyivel hatékonyabban és ügyesebben tudjuk jóra használni azt, ami egyébként mindig is a kezünk ügyében volt.

A következő, utolsó előtti gondolat: ezek a vírusok eléggé hasonlítanak egymásra. Feri azon töprengett, tud-e olyasmit mondani, ami mindenkinek szólhat. Arra jutott, hogy nem. Mert egészen másképpen kellene beszélni az orvosnak, az egészségügyi dolgozóknak, a szociális munkásoknak, a bolti eladóknak vagy benzinkutaknál dolgozóknak. Egészen másképpen kellene nekik beszélni, ahogyan másképp az időseknek vagy a fiataloknak is. De aztán arra jutott, hogy végül is meg kellene találni a közös pontot, ami egyformává vagy legalábbis hasonlóvá tesz bennünket. És talált egy ilyen pontot: hogy kisebb-nagyobb mértékben mindannyian szenvedünk. Most még különböző mértékben szenvedünk ugyan (van, aki szerint neki csak kellemtelenségei vannak), de hosszú távon, ha lesz valamilyen közös pontunk, az a szenvedés lesz. Egyszer mind szenvedni fogunk, és van, aki már most is szenved.

Mit érdemes tennünk a szenvedéssel? Belefeledkezhetem, beleragadhatok, beleszűkülhetek abba, hogy azt mondjam, mi miatt szenvedek. Hogy a vírus miatt szenvedek. De nem biztos, hogy érdemes ebben a beszűkültségben és vakságban maradni. Leélni heteket, hónapokat, ki tudja, mennyi időt úgy,

hogy a vírus miatt szenvedünk. De sokkal inkább érdemes felemelni a tekintetünket, többet látni, és azt kérdezni magunktól, hogy ha szenvedek is, és a szenvedés egyszer kikerülhetetlen lesz, kiért akarok szenvedni, kikért vállalom ezt a szenvedést. Ha otthon vagyok, és unatkozom vagy feszült, dühös, stresszes vagyok, és azt mondom magamnak: ez a vírus miatt van, nem valószínű, hogy ettől jobb lesz. De ha azt mondom: na, ezt a szenvedést most azért csinálom, mert... és neveket tudok hozzákapcsolni, és előttem vannak az arcok, akikért csinálom, sok ismeretlen embertársam, akikért csinálom, az sokkal jobb.

Nem biztos, hogy a vírus miatt érdemes szenvedni. Van nekünk jobb dolgunk is. Szervedjünk egymásért, és nevezzük meg, hogy kikért. Vannak, akik számára ez is mond valamit: Istenért.

Amikor családban vagytok együtt, az sem mindegy, hogy úgy tudatosul bennetek ez néhány hét vagy hónap, hogy egymás miatt szenvedünk most, vagy egymásért. Mert biztosan lesz néhány olyan pillanat, helyzet és konfliktus, hogy azt mondjuk vagy gondoljuk: „Miattad szenvedek! Ez most miattad olyan nehéz!” Mennyivel érdekesebb azt mondani, hogy „érted szenvedek”. Olyan magatartásformákat előtérbe helyezni, amelyekben átélhetem, hogy ezt most azért csinálom, hogy az a másikért legyen.

Mi az, amit ezek a vírusok olyan hatékonyan csinálnak? Élne akarnak. És elég következetesen és kitartóan mindent megtesznek azért, hogy létezzenek. Mi is élne akarunk. Ha mi is élne akarunk, és aggódunk másokért, mert szeretjük őket, és azt akarjuk, hogy ők is éljenek, így szól a kérdés: hogyan éljük meg ezeket a napokat. Átéltük úgy, hogy sajnos most olyan időket élünk, hogy az életünk egy vírus kezében van. De Feri nem szeretné ezt így át-

élni. Mert az életünk nem egy vagy sok vírus kezében van, hanem Isten kezében. És én, a saját kezemmel helyezem az életemet oda, ahová akarom.

Ez a vírus már mindenképpen az életünk része. És miközben kikerülhetetlenül és megmászhatatlanul, sokféle formában az életünk része, a kérdés Feri számára mégiscsak úgy szól, hogy azt mondom-e: az életem most a vírus kezében van, vagy azt mondom, hogy „Istenem, a kezébe ajánlom a lelke- met.”

Ez a vírus, mint akármilyen vírus, az életünk lényegét nem érinti. Ezért érdemes lehet feltenni a kérdést, hogy a járvány idején mi alapján akarok élni.

Mert nagyon sok mindent nem tehetek meg, amit szeretnék. Nagyon sokféleképpen nem élhetek úgy, ahogyan szeretnék. De azt a kérdést egy világjárvány közepén is feltehetem, hogy mi alapján akarok élni. És amikor erre választ adok, a válasz – ha eléggé a szív mélyéből fakad – valami olyasmi, amit a vírus nem érint. Mert ha valami alapján tudunk élni, akkor az vírussal együtt is van és vírus nélkül is. Mert az valami olyan lényegi dolog, tartalom, amin a vírus nem fog. Ezért tehát nem adom az életemet a vírus kezébe. Hanem azt mondom: „Istenem, a te kezébe ajánlom magam.”

*Forrás: Pál Feri.hu  
Kiss Péter / Magyar Kurír*

#### Nemzetközi járvány kitekintő :

**NÉMETEK:** Otthon maradnak nyugodtan

**OLASZOK:** Elmennek bulizni

**MAGYAROK:** Azon vitatkoznak, hogy erről most a kormány, az ellenzék, Trianon, a Don-kanyar, a holokauszt, Kádár, Gyurcsány, Soros, Orbán vagy Horthy tehet

**OROSZOK:** A vírus rejtélyes módon eltűnik

**SZLOVÁKOK:** A vírust lassítja, hogy számos település nevét nem képes kimondani, ezért tovább halad

**LENGYELEK:** Inkább visszafordul Szlovákiába

**BRI • TEK:** Kilépnek a járványból

**FRANCIÁK:** Megadják magukat

**HOLLANDOK:** Mindenki kétségbeesetten

felvásárolja az összes könnyűdrogot, még a karantén előtt

**BELGÁK:** Segítenek vásárolni a hollandoknak

**ROMÁNOK:** átválttak a vírus oldalára

## SZENTMISÉK RENDJE

hétfő: 18 Kistarcsa;  
kedd: 18 Csömör;  
szerda: 18 Kistarcsa;  
csütörtök: 18 Csömör;  
péntek: 18 Kistarcsa  
szombat: **18** (felvételtől);  
**vasárnap: 10.30** élő közvetítés;

### Görögkatolikus szent liturgia:

a hónap 1. és 3. vasárnapján 18 óra.  
**Nagytarcsán** a rendkívüli időszakban  
nincs szentmise

## IRODAI ÓRÁK A PLÉBÁNIÁN

Járvány idjén elmaradnak. Kérjük,  
telefonon vagy emailben keressenek  
minket!

## ESEMÉNYEK

### Április

- 5. Virágvasárnap 10.30-tól ünnepi szentmise, passióval, élő közvetítéssel.
- 9. Nagycsütörtök 18 órától az utolsó vacsora emlékmise élő közvetítéssel.
- 10. Nagypéntek  
9 órakor keresztút, élőben közvetítjük  
15 órakor nagypénteki szertartás a zárt templomban.
- 12. Húsvétvasárnap 10.30-tól ünnepi mise élő közvetítéssel a plébánia videó csatornáján. <http://www.youtube.com/c/KistarcsaPlébánia>

**Kérjük a kedves Testvéreket, hogy ezeken a nagy ünnepeken a világegyház római szentmisék közvetítéseibe is kapcsolódjunk be.**

## ÜNNEPEINK

### Április

- 5. Virágvasárnap
- 9. Nagycsütörtök
- 10. Nagypéntek
- 11. Húsvétvasárnap
- 25. Szent Márk evangélista
- 29. Sienai Szent Katalin szűz és egyháztanító, Európa társvédőszentje
- Május**
- 24. Urunk mennybemenetele
- 31. Pünkösdvasárnap

## KISZEL MIHÁLY ATYÁRA EMLÉKEZÜNK

A Váci Egyházmegye és a rokonság fájó szívvel, de Isten akaratában megnyugodva tudatja, hogy szeretett paptestvérünk *Kiszel Mihály* címzetes prépost, címzetes esperes, 2020. március 14-én, életének 76., papságának 52. évében szentségekkel megerősítve hazatért az Úrhoz.



Elhunyt paptestvérünkért az engesztelő szentmiseáldozatot 2020. március 27-én, 10 órakor mutattuk be a kistarcsai templomban, majd 11 órakor a kistarcsai temetőben (Kistarcsa, Aulich Lajos utca utca) helyeztük örök nyugalomra. Mindkét szertartást kizárólag családi körben végeztük.

Ugyanebben az időben mindezt a Váci Egyházmegye facebook oldalán élőben közvetítettük.

Paptestvérünk 1945. március 9-én született Kistarcsán. 1968. április 21-

én Vácon szentelték pappá. Káplánhitoktató: Sándorfalván 1968-1969, Kiskunfélegyháza-Óplébánián 1969-1975, Cegléd-Óplébánián 1975-1981, Lakitelken 1981-1984, Püspöki tanácsos 1993. Plébános: Cegléd-Óplébánián 1984-2004. Címzetes esperes 1984. Benemostori címzetes prépost 1997. Cegléd-abonyi kerületi esperes 1998-2004. Plébános: Cegléd-Újplébánián 2002-2004. Szentszéki bíró 1993-2013. Plébános: Albertirsán 2004-2018. Plébániai kormányzó: Ceglédbercelen 2008-2018. 2018-ban vonult nyugdíjba.

Paptestvérünk a régi klasszikus értelembe vett papjaink közé tartozott. Gondosan végezte a lelkipásztori szolgálatot. Foglalkozott a fiatalokkal is. Gyerekeknek szép misztériumjátékokat rendezett. Nagy gonddal kezelte az egyházközségek anyagi javait. Szolgálati helyein a templomok gondozása is szívügye volt. Kitűnt az irodai szolgálat végzésében is. Mint nyugdíjas pap kisegítette paptársait.

Hűséges papi életéért Krisztus, az Örök Főpap adjon jutalmat az Atyai ház örömeiben!

R.I.P.

*Forrás: Váci Egyházmegye*

### *Ima a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszusért*

Mennyei Atyánk, minden élet forrása! Küldd el Szentlelkedet, hogy az önmagát értünk feláldozó és az Oltáriszentségben velünk lévő Krisztust felismerjük és egyre jobban szeressük! Ő Urunk és Mesterünk, barátunk és táplálékunk, orvosunk és békességünk. Adj bátorságot, hogy az ő erejét és örömet elvigyük minden emberhez! Add, hogy a készület ideje és az Eucharisztikus Kongresszus ünneplése egész hívő közösségünk, fővárosunk, népünk, Európa és a világ lelki megújulására szolgáljon! Amen

### 1+1% FELAJÁNLÁS

Kérjük, támogassa a **Magyar Katolikus Egyház** szolgálatát adója egyházi 1%-ával! Egyházunk **technikai száma: 0011**. A másik 1%-kal kérjük támogassa egyházközségi alapítványunkat: **Kistarcsai-Nagytarcsai Római Katolikus Egyházközségért Alapítvány. Adószáma: 18270284-1-13.**

## ÁLLANDÓ PROGRAMOK ELMARADNAK

Kiadja: Kistarcsai Római Katolikus Egyházközség  
Felelős kiadó: Görbe József plébános; Szerkesztés: Lauer Tamás diakónus;  
Korrekció: Bíró Ildikó; Készült 300 példányban; lapzárta minden hónap 15-én.  
2143 Kistarcsa, Széchenyi u. 13. Telefon: +36 (30) 640-1359; +36 (28) 740-377  
Honlap: [kistarcsa.plebania.hu](http://kistarcsa.plebania.hu); [nagytarcsa.plebania.hu](http://nagytarcsa.plebania.hu)  
E-mail: [kistarcsa@communio.hu](mailto:kistarcsa@communio.hu); [nagytarcsa.plebania@gmail.com](mailto:nagytarcsa.plebania@gmail.com)