

# Regina Krónika

reginamundi.hu

A Regina Mundi Plébánia ingyenes havilapja  
XIV. évfolyam 3. szám 2013. március 3.



## A szenvedés ideje

A húsvét előtti utolsó két héten Jézus szenvedéstörténete kerül előtérbe. Három ok indítja az Egyházat arra, hogy Jézus szenvedéseinek szemlélésére hívjon bennünket. Az első az, hogy az ember szívesen menekül a szenvedés elől. Az emberi léthez azonban elválaszthatatlanul hozzátartozik a szenvedés saját véges léte, korlátai és gyengeségei, halandósága miatt. Sokan nem akarják tudomásul venni végességüket. Istennek tettetik magukat. Az eredeti bűn abban áll, hogy olyanok akarunk lenni, mint Isten, mindenható, önmagában teljes, háborítatlan. Ebből az eredeti bűnből származik minden baj. Ettől kezdve az egyik embernek rejtőzködni kell a másik elől, mert mégsem olyan, mint Isten, hanem meztelen; az egyik irigykedik a másikra, és el kell távolítania az útjából, hogy ragaszkodhasson saját nagyságához, mint Káin. A szenvedéstörténet idején az Egyház a szenvedő Istent állítja elénk, hogy megszabaduljunk a nagyzási örülettől, és ne akarjunk olyanok lenni, mint az Isten. Ez a nagyzási örület mindig újabb bűnökhöz, sőt betegségbe visz. Aki nem akarja túrni a véges egzisztencia miatti fájaldmát, az pótszenvedéseket keres magának. C. G. Jung a neurózist nevezi az emberi valóság miatt elkerülhetetlen szenvedés pótlékának. A szorongásos neurózis azok sajátja, akik úgy vélik, mindig a legjobbnak és legnagyobbknak kell lenniük, s mindent tökéletesen kell csinálniuk. Manapság sok pótszenvedés figyelhető meg. Van, aki gyomorfekélyben szenved, mert képtelen elviselni, hogy a világ nem az ő elképzelései szerint alakul, és e csalódásból adódó bosszankodását magába fojtja. Egy másik ember szívinfarktust kap, mert az önmagával való szembenézés elől állandó aktivitásba menekül. A szenvedés elkerülésére irányuló valamennyi menekülési kísérlet

új szenvedéshez, pótszenvedéshez vezet. A szenvedés idején Jézus szenvedésére tekintünk, hogy megbéküljünk véges és gyenge, ellenségeskedésnek kitett és fenyegetett voltunkkal és a ténnyel, hogy életünk a halálba torkollik. Ez emberivé tesz, és megszabadít a mélyen bennünk rejlő félelemtől, hogy nem lehetünk olyanok, mint Isten. Megszabadít a lelkileg sehová nem vezető pótszenvedésektől is.

Van egy másik ok is, amiért az Egyház Krisztus szenvedésével szembesít bennünket: a szenvedő Krisztusban önmagunkra találhatunk. Követjük őt a kereszttúton, és felfedezzük, hogy azok a saját életünk stációi. Jézus szenvedésében a saját szenvedésünk is elfogadhatóvá válik. Be szabad vallanunk. Nem kell elfojtanunk, nem kell energiáinkat arra pocskolnunk, hogy erősnek mutatkozzunk az emberek előtt, amikor éppen rosszul megy a sorunk. Nem kell szemrehányást tennünk, ha nem jutunk dűlőre életünkkel. Gondjaink, betegségeink lehetnek. Nem kényszerülünk rá, hogy egészségesek és az átlagnak megfelelőek legyünk. Jézusban meglátjuk, hogy Isten terében helye van szenvedésünknek is.

Még egy ok indítja az Egyházat Krisztus szenvedésének ünneplésére. Rávilágít arra, hogy szenvedésünkben nem vagyunk egyedül, hanem közösségben vagyunk Krisztussal. A szenvedés összekapcsol veled. A szenvedő gyakran érzi egyedül, az egészségesek köréből kizárva, elszigetelve magát. Ezt minden gyógyíthatatlan beteg megéli. Az emberek széles ívben elkerülik, ő maga meg fél, hogy rájuk erőlteti magát, mert csak zavarja érzéseiket. A passió ünneplése megmutatja, hogy szenvedésünk Krisztussal kapcsol össze bennünket, hogy ez a vele való találkozás és egyesülés útja. A közösség Krisztussal erőt ad saját helyzetünk elviseléséhez. Szendvedésünk

okán nem kell úgy éreznünk, hogy ki vagyunk zárva az életből, vagy mindenre alkalmatlanok vagyunk. Inkább olyan emberként lássuk magunkat, akit Isten megérintett, és akiről feltételezi, hogy Krisztussal szenved, és meg is dicsőül vele.

(Forrás: Anselm Grün OSB és Michael Reepen OSB: Gyógyító egyházi év)

### Szabó Lőrinc: Örökzöld bánat

Fagyöngy, örökzöld szomorúság, dicsekszik veled a havas ág, veled remél és emlékezik: látja új lombját s a tavalyit! Üzent a tavasz, hogy jön megint, és kezd a lélek mozdulni, mint a rügy a dermedt kéreg alatt: érzi az első napsugarat, szétnéz s a halálos téli napok után már az is öröme, hogy mint az örökzöld fagyöngyöt az ág, élőnek látja a bánatát.



## Fiatalság? Bolondság?

A húsz év körüli fiatalember a belváros egyik megállójában száll fel a buszra. Kopasz fején közepén, tarkójától a homlokáig zöldre festett taréj, fülében, orrában, szemöldökében fémkarikák, hozzá fekete szerkó. Az élete delén túl lévő jólöltözött hölgy az ajtóval szemben az egyik ülésen a gondolataiba mélyedve csak úgy néz bele a világba, azzal a pillantással, mint amikor az ember néz, de nem lát. Ebbe a semmit néző látómezőbe kúszik be az ifjú ember, aki úgy véli, a nő az ő látványán akadt fenn, s csak úgy foghegyről veti oda, ha mi van, mit bámulsz nyanya? Szegény asszony megalázottan, vérvörös arccal kapja el tekintetét, az amúgy sem vonzó, de sajnos nem ritka látványról, s olyan kicsire húzza össze magát, amilyenre csak tudja. A fiú ezek után fölényes tartással vonul a busz hátsó részébe, az ábrázatára rá van írva, hogy rettentően meg van elégedve magával...

Az újév első napjaiban egy fiú meg egy lány beszélget mellettem. Vállukon táská meg hátizsák, hazafelé tartanak vizsgáik után. És hogy telt a szilveszter, kérdezi a lány a fiútól. Jó volt, mondja a srác, buliztunk az egyik haveromnál, ittunk...

Kukorica Jancsi miért hagyta el szülőfaluját, kérdezi a játékevezető a tévé egyik népszerű kvízműsorában, megadva a három lehetséges választ. És a többdiplomás fiatalembernek fogalma sincs róla...

Fiatalság, bolondság, mondták a régi öregek. És a fenti példák nem a fiatalság egészére jellemzőek, de mindenképpen jellemzőek egy meglehetősen nagy részükre. Nem túl sok a „bolond”? Természetesen a rendes, tisztességes, jólnevelt fiatalokról kevesebb szó esik, hiszen sajnos a deviáns viselkedés mindig feltűnőbb, s a dolog természeténél fogva nagyobb figyelmet követel magának. Lássuk be, mi felnőttek, nagyon elszúrtuk gyerekeink nevelését, gyakran a gyengébb ellenállás irányába menve hagyjuk, hogy a liberális nevelési elvek érvényesüljenek, szemben a saját elgondolásunkkal. Ki nem találkozott már olyan mentegetőzés szintű érveléssel, hogy „nem akartam venni a hatéves gyerekemnek mobil telefont, de

az iskolában minden gyereknek van, és szegénykét csúfolják a többiek.”

Fenti eseteket sorba véve megállapítható, hogy mi felnőttek szintén nagy bajban vagyunk. Nem merünk szólni, fellépni, kiállni semmiért, ami nem sérti az érdekszféránkat. Általános meghunyászkodás vett erőt rajtunk, s az az óvatoskodás, hogy ne ártsuk bele magunkat semmibe, mert abból nem lehet baj. Nem volt egyetlen karakán ember a buszon, aki a megszegényített hölgy védelmében rendre utasította volna a neveletlen fiatalembert. Aztán nem szánalmas, sőt tragikus dolog, hogy a fiatalok egy meglehetősen nagy részének a szórakozás azt jelenti, hogy lemegy kutyába, s eszméletlenül issza magát? (Itt kérek elnézést a kutyámtól). Hogy az állítólagos nagy nyomor ellenére mégis honnan van pénzük italra, cigarettára, kábítószerre az egy talány. Csak tandíjra nem telne? Talán csak nem a szülei finanszírozzák ellenőrizetlenül eme költséges passziókat? Hogyan engedhető meg, hogy az elkényeztetett chipszen és kólán hízott mama kedvencei a menzán turkálják az ételt és érintetlen csirkecombok és egyebek kerüljenek a szemébe, miközben számtalan gyerek éhezik? Ki tanítja meg őket arra, hogy az ételt meg kell becsülni, mert ami eléjük kerül, azért másoknak keményen meg kell dolgozni.

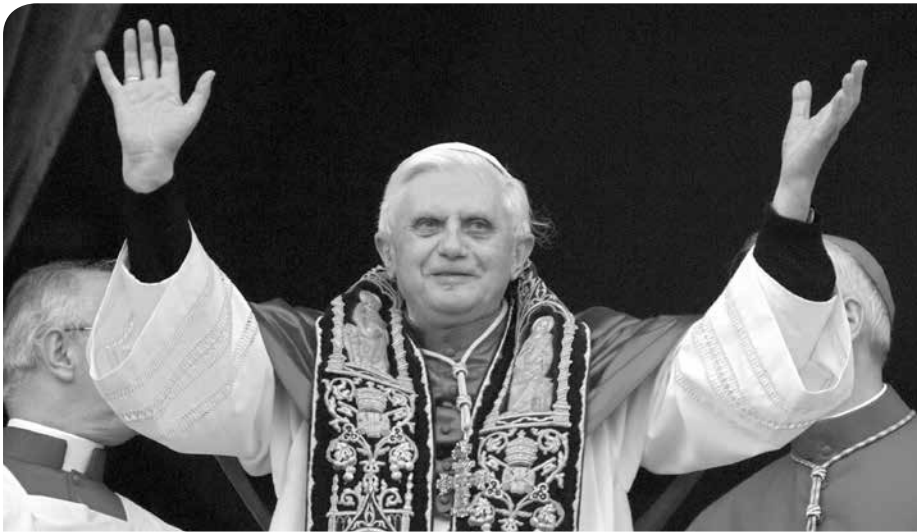
Egyik kollégám kamaszfia nagyon szeretett volna egy akkoriban nagyon „menő”, sebességváltós kerékpárt. A gyerek, akinek egyébként volt biciklijé, érvelt az apjának, így is, úgy is, kérlelte, duzzogott is, amikor nem kapta meg, de az apa pedagógiai okokból ellenállt és nem vette meg az áhított járgányt, pedig pénze is volt rá. Állítom, hogy az adott vagy hasonló szituációban nagyon kevesen álltak volna ellen a kunyerálásnak, ha másért nem, hát azért, hogy végre nyugalom legyen.

A János vitéz általános iskolai tananyag. Már egy darab diploma esetén is feltételezhető, hogy az illető járt általános iskolába és valamikor valami csak eljutott a tudatáig a költeményről, arról nem is

szólva, hogy filmek, rajzfilm és daljáték is létezik a történetről. Nem jövök azzal az elcsépelet szólammal, hogy „bezzeg az én időmben”, mert magam is unom. De azért azt megkérdem, hogy hogyan kerülnek ki manapság a gyerekek az iskolából? Vagy a néhány évvel ezelőtti idióta buktatunk-nem buktatunk polémiának ilyen következményei is vannak? Erről jut eszembe a mostani diáktüntetés, ami egyszerűen nevetséges és szégyenletes. Mert sajnos nem arról van szó – ahogy egyik ismerősöm tévesen ítélve meg a helyzetet, fogalmazott –, hogy a bátor fiatalok kivívtak valami nagyszerűt, mint ’48-ban vagy ’56-ban. Hiszen azok a fiatalok nem a saját érdeküket és hasznukat nézték, hanem a hazáért és a szabadságért küzdöttek. Ezek a szánalmas figurák pedig még csak nem is követelnek, hanem követelőznek, bizonyos pártokkal megtámogatva. A „röghöz kötésről” pedig csak annyit, hogy ők bizonyára nem emlékeznek és ezek szerint sajnos nincs, aki emlékeztesse őket azokra az évekre – pedig nem volt olyan régen – amikor nyugatra nemhogy dolgozni, de utazni sem lehetett és például a végzett vegyészmérnököknek kijelöltek néhány helyet az országban, mint Tiszaszederkény, Szolnok, Szőny, stb. ahol el lehetett helyezkedni és nem volt apelláta. Ilyen volt a népi demokrácia kifejezetten „népi” és felettebb „demokratikus” munkaerő gazdálkodása. Meg olyan „igazságos” oktatáspolitikája, amely megengedte, hogy az egyébként kiválóan felvételiző diákokot helyhiány miatt elutasítsák a felsőoktatási intézményből. Erről sajnos mit sem tudnak a mostani hóbörgő diákok. És akkor még nem is szóltam arról az alpári viselkedésről, ahogyan szó és köszönés nélkül felálltak és otthagyták a tárgyalóasztalnál a minisztert. Jobban tennék, ha hazamennének és tanulnának, mondta bölcsen egyik ismerősöm. Igaz, ami igaz, vizsgaidőszakban hasznosabb lenne tanulni, ha mást nem, hát egy kis jó modort. Pihenésképpen meg olvassgatni a János vitézt.

E. Hargitai Márta

## Lelkigyakorlat



Véget ért egy korszak az egyház történetében – de mondhatni: minden pápával véget ér, illetve kezdődik egy újabb, így van ez rendjén. De ez a korszak most másképpen ér véget, mint az előzőek. XVI. Benedek pápa lemondott magas méltóságáról. Nem sok példa volt erre az utóbbi kétezer esztendőben, a pápák túlnyomó többsége életfogytig töltötte be tisztségét, II. János Pál, jól emlékszünk rá, betegségében, szenvedései közepette is hősiiesen, utolsó leheletéig kitarított a vállalt szolgálatban. Példát adott mindannyiunknak a helyállásból. Utódja pedig – aki 86. életévében ugyancsak érezheti erőinek fogyatkozását – most visszavonul a szolgálatból. Másképpen, de nem kevésbé példamutató módon.

Eröss Zsolt, a világ legmagasabb pontjának magyar meghódítója beszélt egyszer arról, hogy a jó hegymászóban egyszerre kell meglegyen a csúcstámadás és a visszafordulni tudás bátorsága. Aki nem képes kockáztatni az életét, az nem lehet jó alpinista. Aki fölöslegesen kockáztatja, az még kevésbé. Ez is eszembe jutott tegnapelőtt, a pápa visszavonulásáról szóló hír hallatán. Az eseményt kommentálják azok, akik többet tudnak nálam (vagy azt hiszik, hogy többet tudnak) a történések háttéréről, engem egy ilyen döntés emberi, lelki, pszichikai rugói érdekelnek igazán.

Hány embert láttam már, aki nem volt képes visszalépni! Hány embert láttam, aki az idő előrehaladtával lassan önmaga karikatúrájává torzult: de nem volt képes lelépni a színpadról, a katedráról, nem volt képes föllátni az ilyen-olyan elnöki, főtítkári, vezérigazgatói, főszerkesztői – vagy akár csak művezetői asztal mellől. Valójában persze nem arról van szó, hogy az illető karikatúrává torzult, és mégsem volt képes visszalépni, hanem éppen azáltal torzult karikatúrává, hogy nem volt hajlandó erre.

Múltkor kaptam valakitől egy névjegyet. Időbe telt, mire megtaláltam tulajdonosának nevét a sok-sok rang és cím, magas végzettségeinek és rangos díjainak sorában. Mi tagadás, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy pozíciónk, a munkamegosztásban elfoglalt helyünk (vagy még rosszabb esetben a bankszámlánkon lévő pénzünk mennyisége) adja az ember rangját. De még az egyenruha váll-lapján lévő csillagok mérete és nagysága sem – amint egy öreg horthysta katonatiszttól hallottam még fiatalkoromban: az nem rang, édes fiam, az csak rendfokozat.

Ostobaság volna azt hinni, hogy mindez nem fontos: kell valamiféle rendnek lennie, mindannyian betöltünk ilyen-olyan tisztségeket – képességeink, adottságaink, vagy éppen mások (helyes, netán téves) megítélése, döntése alap-

ján. De ezek ideig való dolgok. Ahogy gyerekként kinőjük a kabátunkat, úgy öregedvén gyakran megtapasztalhatjuk, hogy kifogyunk belőle. És nem lehet nem hallani egy kis lesajnáló szánakozást abban, ha valakire azt mondják: nagy neki a kabát... Aki nem képes tudomásul venni az ideig való dolgok ideiglenességét, az nem időtlen, inkább idétlen.

Nem az vagyok, ami, hanem az, aki vagyok. Voltam gyerek, voltam ígéretesen tehetséges úszó, voltam egyetemista, voltam zenekarvezető, alelnök, főszerkesztő-helyettes – mindez már nem vagyok, és idővel az sem leszek, ami most vagyok. Fontos volna, hogy ne létállapotokhoz, tevékenységi körökhöz, pozíciókhoz ragaszkodjam, hanem ahhoz, hogy önmagamhoz hű legyek. Vagyis hogy egyre inkább önmagam legyek: az, akinek az Isten megálmodott. Minden más csak annyiban fontos, amennyiben ezt segíti, és kártékony, ha ezt nehezíti. Ezért kell idővel és időben szép sorjában nagylelkűen elengedni mindent. Még az önfeláldozással járó szolgáltni akarást is, a szeretett emberekért és ügyekért való aggódást is. És meg kell tanulni bízni abban, hogy amit én már nem tudok megtenni – mert nincs erőm, képességem, nincs módom és lehetőségem –, azt majd megteszi más. Ha nem is pontosan azt, nem is pontosan úgy, ahogy én tenném, de nem biztos, hogy rosszabbul. El kell jutnom a felismerésre: nem szerepemben, pozíciómban vagyok pótolhatatlan és megismételhetetlen, hanem személyemben.

Hogy mi mindenben gondolkodott Benedek pápa, mielőtt bejelentette lemondási szándékát, nem tudom. Hogy gondolt-e rá, hogy sokakban ilyesféle gondolatokat is elindít, nem tudom. De hogy ezzel a lépésével is hűséges önmagához, abban bizonyos vagyok: hiszen nagybőjt lévén – akarva-akaratlan – tartott nekem, nekünk egy lelkiagyakorlatot is.

Kipke Tamás

(Elhangzott a Magyar Katolikus Rádióban  
2013. február 13-án.)

## Jeles napok, ünnepek

### Néphagyomány: Böjtmás hava – Tavaszelő – Kikelet

**Március 12. Gergely napja:** A nap ünneplését IV. Gergely rendelte el 830-ban, aki elődjét, Nagy Szent Gergely pápát, iskolák alapítóját, a gregorián- éneklés megteremtőjét az iskolák patrónusává tette. A naphoz fűződő *Gergely-járás* szokásának eredete a középkori szegény diákok ünnepekhez kötődő köszöntője, kéregetése. A XVII. századtól az országosan ismert szokásnak nemcsak adománygyűjtés volt a célja, hanem az *iskolába való verbuválás* is. A házaknál gyűjtött adományokat a tanítónak vitték. A Gergely-járás éneke: „Szent Gergely doktornak, híres tanítónknak az ő napja.”

**Március 18., 19., 21.: Sándor, József, Benedek** – Az egész magyar nyelvterületen közzismert időjárási regula: „Sándor, József, Benedek, zsákban hozzák a meleget.” Szokásokban, hiedelmekben leggazdagabb József napja. Íme néhány: A madarak megszólalnak ezen a napon, mert „Szent József kiosztotta nekik a sípot.” A méhek kieresztésének ez a megszabott ideje. A gazda a következő szavakkal eresztette ki a méheket: „Atya, Fiú, Szentlélek Isten nevébe induljatok, rakodjatok, mindön mézet behordjatok!” (Algyó) Néhány helyen az iparosok ünnepe volt, másutt a tavasz első napjaként ünnep – munkatilalommal.

**Márc. 25. Gyümölcsoltó Boldogasszony – Uruk születésének hírüladása:** A katolikus egyház hagyománya e naphoz köti Jézus Szentlélektől fogantatásának napját. Az analógiás mágia annak a szokásnak, hogy ezt a napot a fák oltására, szemzésére tartják alkalmasnak. Racionális elme nem látja itt az összefüggést, de lelkünk mélyén tudunk róla.

„Meghökkenő égi jelenésben, Küldetésed, ha így közeleg, S szólsz riadtan: hogy lehet? Nem értem! Ne tétovázz, hajtsd meg a fejed. Kibomlik majd életed talánya. Mondd, míg szíved fölfele tekint: – Imhol az Úrnak szolgálólea-

nya, Legyen nekem beszéded szerint.”  
(Iványiné Sinka Magdolna: Mária)

### Recept

**Túrófánk** – Hozzávalók: 50 dkg friss tehéntúró, 25 dkg liszt, 2 tojás, 10 dkg porcukor, 1 csipet só, késhegynyi szódabikarbóna, olaj, fahéjas porcukor.

A túróát tőrjük, hozzáadjuk a lisztet,

elmorzsoljuk. A tojássárgáját habosra keverjük a porcukorral, a sóval és a szódabikarbónával. Hozzáadjuk az előbbi masszához, a tojásfehérjét felverjük, s ezt is a tésztahoz adjuk. A tésztát 1 cm vastagra nyújtjuk, és forró, bő olajban ropogósra sütjük. Fahéjas porcukorral kínáljuk.

Nagy Árpádné

## ZARÁNDOKLAT - FATIMA - SANTIAGO DE COMPOSTELA - LOURDES

### ZARÁNDOKLAT

### FATIMA – SANTIAGO DE COMPOSTELA – LOURDES KÖRÚTON

#### Lelki vezetők:

Rev. Dr Czár János orgoványi atya és Rev. László Dezső veszprémi atya

**Utazás:** odautazás repülővel, vissza autóbusszal.

**Elhelyezés:** 2-3 ágyas szállodai szobákban.

**Ellátás:** reggeli, igény szerint vacsora.

#### Program:

1. nap: Találkozás Budapest Liszt Ferenc repülőtér 2A-n késő délután. Érkezés késő este Lisszabonba, majd transzfer a szállodába.  
ELSŐ ESTE NINCS VACSORA!
  2. nap: Városnézés Lisszabonban: katedrális, Rossio várnegyed, Szent Antal templom, Belém: Tengerész emlékmű, Jeromos kolostor. Utazás Fatimába, szállás elfoglalása (3 éj), vacsora.
  3. nap: Zarándokprogramok Fatimában: magyar keresztút, szentmise a Szent István kápolnában, este gyertyás körmenet.
  4. nap: Kirándulás Fatimából az ősi portugál „egyetemvárosba” Coimbrába, majd Batalhában megtekintjük a Győzelmes Szűzanya templomát és kolostorát. Végül Nazarében, az Atlanti-óceán partján fekvő kisvárosban lévő templomot nézzük meg.
  5. nap: Reggeli után továbbutazás Portóba, rövid városnézés után utazás Santiago de Compostelába, itt a zarándokhely megtekintése (Szent Jakab apostol temetkezési helye). Szállás elfoglalása, vacsora.
  6. nap: Reggeli szentmise után utazás Észak-Spanyolországban keresztül, rövid látogatás Garabandalban, este szállás és vacsora Lourdes-ban. (2 éj)
  7. nap: Reggeli, majd zarándokprogramok Lourdes-ban: templomok megtekintése, keresztút, részvétel az esti gyertyás körmeneten.
  8. nap: Reggeli után a Cote d'Azur mentén továbbutazás, útközben szentmise Avignon-ban, szállás San Remo környékén.
  9. nap: Indulás a kora reggeli órákban, utazás Szlovénián keresztül. Útközben szentmise a később megadott helyen. Érkezés Budapestre a késő esti órákban.
- Időpont:** 2013. április 24 – május 2. **Részvételi díj:** 215 000 Ft/fő vagy 782 €/fő. **Reptéri illeték:** kb. 25.000 Ft/fő, **vacsora:** 20.160 Ft/fő vagy 75 €/fő. **Egyágyas felár:** 52.000/fő vagy 180 €/fő. **Belépők:** kb. 45 €/fő.

MAKROVILÁG UTAZÁSI ÉS ZARÁNDOKUTAZÁSI IRODA

1091 Budapest, Üllői út 7. • Tel.: (36 1) 215-0636, 217-5307 • Fax: (36 1) 215-2570

E-mail: makro@makrovilag.hu • Web: www.makrovilag.hu.

## „Füben, fában..”

### Február – a böjt és veseerősítés hónapja

Február szó a febu – tisztítószerszám nevéből is eredeztethető. A hidegebb idő, kevesebb mozgás miatt a tél során felgyűlt testi és lelki mérgeanyagok eltávolításának ideje.

Mi a helyes böjt? Nem a fogyókúra,

vagy a húsmegvonás a lényeg. Valamiről lemondunk, amiből nekünk van és (itt a lényeg!) ezt felajánljuk az Úr felé. Az is böjt, ha valaki kevesebbet ül szabadidejében az internet előtt, vagy csak a legszükségesebb alkalmakkor használja a mobilját.

Sokkal jobban elmondja mindezt Aranyaszájú Szent János: „Azért van szük-

ség önmegtartóztatásra, mert hibázunk a mértékletesség megtartásában. Emberszerető Urunk van nekünk, ki semmi olyat nem követel tőlünk, ami erőnket meghaladná.”

Nem is javasolt munka mellett léböjt és egyéb kimerítő kúrákat tenni. Ahhoz kell egy nyugalmas hétvége, amikor lehetőleg egyedül vagyunk és van idő a befele fordulásra, imára, pihenésre. Hisz eleink ebben az időszakban nem végeztek komoly fizikai tevékenységet, inkább tervezgették, mit hova vessenek, javították a szerszámokat.

Testünk templomát is takarítsuk ki. Legfőképp a vese és hólyag igényel nagyobb figyelmet.

Minden ételt, italt langyosan vagy melegen fogyasszunk. Gabonafélék közül a kenyér (lehetőleg barna és nem a nem barnított!) mellett nagyon jól tesz a rizs, köles, hajdina, árpa (gersli). A hüvelyesek kiküszöbölnék: lencse, bab. Jó, ha sok meleg levest eszünk. A párolt sült zöldségek is erősítik a vesét: sárgarépa, zeller, petrezselyem, fehérretek, sütőtök, cékla. Kevés olíva, lenmag vagy repceolajat esetleg házivajat mindig használjunk, hogy a zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) is felszívódjanak.

Téves, hogy télen sok nyers salátát kell enni. Ez majd tavasszal és a nyáron lesz fontos. Gyümölcsök közül jól tesz a sültalma, kevésbé cukros befőttek, körte. Édességként az aszalt szilva, mazsola, méz segíti a vesét. Használjunk több szegfűszeget, gyömbért, fahéjat, fokhagymát (aki nem érzékeny rá), kakukkfűvet, rozsmaringot, melyek fokozzák a belső meleget. Italként a csipkebogyótea, esténként zsurló és aranyvessző tea keveréke, vagy borókatea (akinek köve van, ez utóbbival óvatosan) gyógyírként hat.

Sokat tehetünk a vese erősítéséért esti meleg lábfürdővel, lábmelegítéssel, talpra kent borókakrémmel, gyapjú zokniban való alvással.

Sok szeretettel:

Bné Simon Ágnes

### EGYHÁZMEGYEI EUCHARISZTIKUS KONGRESSZUS PROGRAMJA

#### Vác, Székesegyház – 2013. május 10–11.

##### Péntek

- 07.30 Templom nyitása, gyülekezés
- 08.00 Szentmise, majd csendes szentségimádás
- 09.30 Megemlékezés a 1938-as Világkongresszusról (Dr. Katona István püspök és Dr. Nemeshegyi Péter SJ)
- 10.00 Kis előadások
- 10.30 P. Dr. Barsi Balázs OFM konferenciabeszéde
- 11.00 Ima-ének, tanúságtételek
- 13:00 Csendes szentségimádás, majd elmélkedés Kemenes Gábor atyával
- 15.00 Irgalmasság rózsafüzér, irgalmasság órája
- 16.00 Ima-ének, kis előadások, tanúságtételek
- 17.30 Varga László, kaposvári plébános konferencia beszéde
- 18.00 Vesperás az Oltáriszentség tiszteletére
- 18.30 Szentmise – A folyamatos szentségimádásban résztvevők hálaadó szentmiséje
- 20.00 Csendes szentségimádás, majd ima-ének-elmélkedés
- 22.30-tól reggel 7.30 óráig ima-ének-elmélkedés óránként váltott témák szerint.
- 24.00-tól Szentmise, Dr. Varga Lajos segédpüspök

Témák: Püspökeinkért, világ békéjéért, papjainkért, szerzeteseinkért, tisztítóüzben szenvedőkért, kispapokért és hivatásokért, hazánkért, családokért, hitüket nem gyakorlókért. Közben 23.00–03.00 óra között a Makrovilág Utazási Iroda által szervezett „Hajós virasztás” résztvevőinek csatlakozása a virasztásba. Párhuzamos ifjúsági programok a Piarista templomban péntek 17–23 óráig.

##### Szombat

- 09.00 Szentmise
- 10.30 Ima-ének-elmélkedés
- 11:25 P. Böjte Csaba OFM konferenciabeszéde
- 12.00 Ima-ének-elmélkedés, tanúságtételek, előadások
- 15.00 Irgalmasság rózsafüzér, irgalmasság órája
- 16.00 Ima-ének-elmélkedés, majd elmélkedés P. Bátor Botond OSPPE atya vezetésével
- 18.00 Ünnepi szentmise, Dr. Beer Miklós megyéspüspök konferenciabeszédevel
- 19.30 Püspöki áldás és elbocsátás

(A változtatás jogát fenntartjuk – Stella Maris Alapítvány, a szervezők)

**Támogatók: Magyar Katolikus Rádió • Mária Rádió • Keresztény Élet • Makrovilág Utazási Iroda**

## Timár Lajos a Magyar Kultúra Lovagja



**T**imár Lajos ny. egyetemi docens, a Pannon Egyetem jó hangulat klubjának a vezetője a Magyar Kultúra Lovagja elismerést vette át Budapesten 2013. január 19-én. Gratulálunk az elismeréshez!

A Veszprémi Vegyipari Egyetem elvégzése után ösztöndíjjal a Münchener Műszaki Egyetemre került. Első munkahelyén a Kémi-klub ismerterjesztő előadásainak szervezője. Sok nyelven beszél, tagja a veszprémi Regina Mundi Egyházközség képviselő-testületének. 1997-től a Münchenben megismert „népek táncai” klubforma hazai meghono-

sítója, a Pannon Egyetem „Jó Hangulat Klubjának” vezetője. Az eredeti zene és a könnyen elsajátítható, közösségteremtő koreográfiák mellett a társas viselkedés illemtanja is megismerhető a táncesteken. A repertoár kétszáz körtáncból, páros táncból, trióból és klasszikus táncból áll. A táncestek rendszeresek és ingyenesek. A negyedévenként megrendezett bálakat hagyományos táncrend, humor és tisztaság jellemzi. A rendezvények fényképekkel és filmfelvételekkel való dokumentálása erősíti a különböző korosztályok és különböző országok polgárainak baráti kapcsolatát.

### IMÁDKOZZUNK ÉRTÜK...!

**...mert az örök hazába költöztek:**  
Oláh Teréz (90 éves) 2013. január 31-én, Nagy István (58 éves) 2013. február 2-án.

### ZARÁNDOKKÖR

#### A Szent Kristóf Zarándokkör márciusi programja:

Március 9-én zarándoklat Küngösre, és részvétel a Szent Kinga-erékye ünnepélyes elhelyezése alkalmából rendezett szentmisén.

Március 12-én 18 órakor plébániai foglalkozás.

Március 23-án zarándoklat Litérre, ahol Bódi Mária Magdolna vértanúságára emlékezünk.

### NAGYBŐJTI TARTÓS ÉLELMISZER-GYŪJTÉS

Az ősi egyházi hagyományt felelevenítve, a nagybőjt folyamán, **március 3-tól 10-ig** tartjuk országosan a tartós élelmiszer-gyűjtést a rászoruló testvéreink számára. Kérjük, hogy a március 3-i vasárnapi, vagy az ezt követő héten tartott szentmisékre juttassák el adományaikat, amelyeket a Katolikus Karitászt továbbítja a rászorulóknak.

**Telefonos adományvonalon** is bekapcsolódhatunk a Karitászt munkájába. Ha hívjuk a **1356-os telefonszámot**, hívásonként 500 forinttal segítünk.

*Hálásan köszönjük minden kedves testvérnek jó szándékú adományát!*

*Magyar Katolikus Püspöki Konferencia*

### NAGYBŐJTI LELKIGYAKORLAT

**Március 20-tól 22-ig (szerdától péntekig) az este 6 órai szentmisék keretében.**

**A szentbeszédeket Szalai Jeremiás prépost-plébános tartja. Gyónatás a szentmisék előtt 1 órával!**

### NAGYHETI SZERTARTÁSOK RENDJE

#### Virágvasárnap (március 24.)

A délelőtt 11 órai szentmisén végezzük a barkaszentelést és énekeljük a passiót, Jézus szenvedéstörténetét Szent Lukács evangéliuma szerint.

#### Nagycsütörtök (március 28.)

7.00: énekes zsolozsma  
10.00: a bazilikában krizmaszentelési szentmise  
18.00: utolsó vacsora szentmiséje, oltárfosztás, virrasztás

#### Nagypéntek (március 29.)

7.00: énekes zsolozsma, utána gyónási lehetőség  
15.00: keresztút, ezt követi a nagypénteki szertartás (passió, könyörgések, hódolat a kereszt előtt, szentáldozás)

#### Nagyszombat (március 30.)

7.00: énekes zsolozsma, utána gyónási lehetőség  
Délután 6 óráig a templom nyitva lesz, szentsír-látogatás

#### Szombat éjjel (húsvét vigíliája)

18.00: húsvéti vigília szertartása (tűzszentelés, húsvéti örömeinek, olvasmányok, keresztelés, szentmise, feltámadási szertartás) húsvéti ételmegáldás

#### Húsvétvasárnap (március 31.)

7.30: húsvéti ételmegáldás  
9.00: szentmise  
11.00: ünnepi szentmise  
18.00: szentmise

#### Húsvéthétfő (április 1.)

(Vasárnapi miserend)

## Hogyan kell viselkednünk a templomban? (2. rész)

### A szentmise

A szentmise alatt a szentmise cselekményeinek megfelelően állok, ülök vagy térdelek. Amikor a miséző pap bevonul az oltárhoz, tisztelem kifejezésül felállok. A miséző pap Krisztus helyettese, megszemélyesítője, megilleti ezért a megfelelő tiszteletet. Amikor a pap az oltár előtt térdet hajt, letérdelek. Amikor a miséző *felmegy az oltárhoz*, leülök és ülve maradok egészen az evangélium kezdetéig. Vigyázok azonban arra, hogy ülés közben se legyek fegyelmezetlen.

*Evangélium kezdetére felállok.* A felállás az evangéliumban hozzánk szóló Úr Jézusnak szól és kifejezi készségemet, amellyel az evangéliumot hallgatom és annak parancsait teljesítem. Amikor a miséző pap kereszttel jelölöli homlokát, ajkát és szívét, én is bal kezemet a mellemre szorítva, jobb kezem hüvelykujjával jelölöm homlokomat, ajkamat és szívemet a kereszt jelével. Vigyázok azonban arra is, hogy jobb kezemet kinyújtva tartsam, az ökölbe szorított kézzel végzett keresztvetés csúnya.

Ha az evangélium után *szentbeszéd* következik, állva várom meg az evangéliumnak a felolvasását, és csak a szentbeszéd kezdetére ülök le. A szentbeszéd alatt figyelek a beszélő pap szavára akkor is, ha a szentbeszéd esetleg nem tetszik nekem. A szentbeszédben nem a beszédet mondó pap, hanem az Úr Jézus szól hozzánk. Szentbeszéd alatt nem krárogok, nem csoszogok, nem lapozom az imakönyvet. Ha véletlenül akkor érkezem a templomba, amikor ott szentbeszéd folyik, megállok a bejáráshoz közel (nem az ajtóban!), hogy járkálásommal ne zavarjam a beszédet. Szentbeszéd közben kimenni a templomból - hacsak súlyos okom nincsen rá - nagy tiszteletlenség.

*Hiszkegy (Credo) alatt állok.* Amikor a miséző pap a Hiszkegy imádkozása közben térdet hajt, vele együtt én is térdet hajtok. Hiszkegy után leülök.

*Felajánlástól* a hármasszengetésig (szent-szentre) a padban ülök. A fel-

ajánlaskor szokásos gyűjtés ősi keresztény hagyomány. Régen természetbeni ajándékokat hoztak a hívek, ma általában pénzbeli adományainkkal járulunk hozzá egyházközségünk és templomunk fenntartásának költségeihez. Amennyiben erre a célra adni szándékozom, idejében előkészítem a perselybe dobando pénzdarabot. De nem leszek ideges akkor sem, ha nem tudok hozzájárulni a költségekhez. Ne tartson vissza a szentmiséről az, ha esetleg nincs pénzem a templomi gyűjtés céljaira. Amikor a perselyező a padomhoz ér, minden feltűnés és hivalkodás nélkül beledobom a perselybe az arra szánt összeget és azután zavartalanul tovább imádkozom. Amikor a ministráns a *szent-szentre* csönget, ismét letérdelek.

*Úrfelmutatás* alatt csendben térdelek helyemen. Amikor a miséző pap fölemeli a szent Testet, illetőleg a szent Vért, tisztelettel fölemelem szememet és nézem a felmutatott Oltáriszentséget. Közben nem szükséges a mellemet verni, vagy keresztet vetni. Az Úrfelmutatás a szentmise legszebb pillanata. Az Úrfelmutatás néhány perce alatt igyekszem fegyelmezetten lenni: nem köhögök, nem fújok az orromat.

Ha *szentáldozáshoz* járulok, idejében előkészülök a nagy találkozásra. A legmegfelelőbb szentáldozási előkészület az, ha figyelmesen követem a misekönyvem segítségével a szentmise imádságait. Ha nincs misekönyvem, vagy saját szavaimmal, vagy más imakönyv segítségével készülök a szentáldozásra. Amikor a ministráns szentáldozásra csönget, még mindig nyugodtan a helyemen maradok, kivéve, ha nagyon kevés volna az áldozó, vagy nagyon közel lennék az oltárhoz. Szentáldozás előtt keresztet vetni nem szükséges. Fegyelmezetten, tolokodás nélkül várok, amíg rám kerül a sor. Ne akarjak különködni a szentáldozásnál! Ne kívánjak minden áron első vagy utolsó lenni. Akkor és azon a helyen járulok szentáldozáshoz, ahol tolokodás nélkül sorra kerülök. Amikor az áldoztató pap elé érek, kissé fölemelem

a fejemet, nyelvemet kissé kinyújtom, fogamat is szétnyitom és így veszem magamhoz a legnagyobb tisztelettel az Úr Jézust a kenyér színében. Ha tenyerbe áldozom, mindkét tenyeremet szétnyitom, a bal kezemet a jobb kezem fölé helyezem, és előre nyújtom. Megvárom, amíg a pap Jézus szent testét a tenyerembe helyezi, a jobb kezem hüvelyk és mutató ujjával megfogom, és tisztelettel a nyelvemre helyezem. Ha a sorban baloldalon álltam, balra, ha jobb oldalon álltam, jobbra távozom, vissza a helyemre. Illetlenség a következő áldozó és a pap között elhaladni, különösen nagy tiszteletlenség ez, ha a pap már áldozásra nyújtja a szent testet az engem követő áldozónak. Ha valami miatt csak az egyik kezem szabad, a nyelvre áldozást kell választanom. A helyemre visszatérve, egyedül a lelkeemben levő Úr Jézussal foglalkozom. Azonnal vagy nagyon hamar kisietni a templomból nagy tiszteletlenség az Úr Jézus iránt.

Ha valóságosan nem tudok szentáldozáshoz járulni, legalább a vágyat indítom fel magamban a szentáldozás után: lelkiáldozást végzek. Ne múltjék el szentmise, hogy vagy valóságosan, vagy lelkileg ne járulnék szentáldozáshoz. A szentáldozás a szentmise tartozéka. Éppen ezért lehetőleg mindig a szentmise alatt áldozunk. Szentmisén kívül csak rendkívüli esetekben járulok szentáldozáshoz.

*A szentáldozás utáni imádságok* alatt ülök. *Áldásra* felállok, és keresztet vetek magamra.

*Kivonuláskor* ismét felállok, s állva maradok, amíg a pap elmegy az oltártól.

### Hazafelé a templomból

A szentmiséről csak annak befejezése után indulok el. Nyugodtan várok, amíg kimenetelkor rám kerül a sor. Nem sietek, nem tolakszom. A templomból kirohanó ember azt a benyomást kelti, mintha máris sajnálná, hogy ennyi időt töltött a jó Istennel.

A padból kilépve vagy helyemről

elindulva térdet hajtok úgy, ahogyan bejövételkor tettem. Azután nyugodt léptekkel kimegyek a templomból. A bejáratnál nem hajtok újra térdet, s nem fordulok vissza az oltár felé. Keresztet sem vetek, mert nem búcsúzom az Úr Jézustól: magam akarom őt vinni egész napomon át.

A templomból kilépve nem állok meg közvetlenül az ajtó előtt, mert ezzel a többiek kijövetelét akadályozom, hanem csendesen hazaindulok. Otthon azzal a gondolattal végzem a munkámat: ma az Úr Jézusnál voltam vendégségben, tehát ehhez méltóan kell viselkednem! (Részlet a Magyar Miskönyv Vasárnapi és ünnepnapos miseszövegek Szent István Társulat általi 1958-as kiadásából)

## Regina Krónika

A Regina Mundi Plébánia ingyenes lapja

A kiadó neve: Regina Mundi Plébánia

Vezetője: László Dezső atya

8200 Veszprém, Dózsa György út 9.

Tel.: 88/327-609

Szerkesztők: Demény Anna,

Kreschka Miklós, Szelindi Annamária

KÖH nyilvántartási szám: 163/0179/2007.

Lapzártá: minden hónap 20-án

## Hírek és események

**Az imaapostolság szándékai márciusra:**

**Általános:** Hogy növekedjék a természet iránti megbecsülés, annak tudatában, hogy az egész teremtés Isten műve, melyet ő rábízott az emberi felelősségre.

**Missziós:** Hogy a püspökök, papok és diakónusok az evangélium fáradhatatlan hirdetői legyenek a föld végső határáig.

**Nagyböjt péntekjein** este 6-kor **közös keresztutat végzünk** a templomban.

**Böjti fegyelem:** Böjt és hústól való megtartóztatás hamvazószerdán és nagypénteken (március 29-én) kötelező. E két napon a betöltött 18 éves kortól a megkezdett 60 éves korig naponta csak háromszor szabad étkezni, és csak egyszer szabad jóllakni. Húseledelt pedig a betöltött 14 éves kortól nem sza-

## KÉSZÜLJÜNK A SZENTMISÉRE

	Olvasmány	Szentlecke	Evangélium
<b>márc 10.</b>	Józs 5,9a.10-12	2Kor 5,17-21	Lk 15,1-3.11-32
<b>márc. 17.</b>	Iz 43,16-21	Fil 3,8-14	Jn 8,1-11
<b>márc. 24.</b>	Iz 50,4-7	Fil 2,6-11	Lk 22,14 - 23,56
<b>márc. 28.</b>	Kiv 12,1-8.11-14	1Kor 11,23-26	Jn 13,1-15
<b>márc. 29.</b>	Iz 52,13 - 53,12	Zsid 4,14-16; 5,7-9	Jn 18,1-19,42
<b>márc. 31.</b>	ApCsel 10,34a.37-43	Kol 3,1-4	Jn 20,1-9
<b>ápr. 1.</b>	ApCsel 2,14.22-32		Mt 28,8-15
<b>ápr. 7.</b>	ApCsel 5,12-16	Jel 1,9-13.17-19	Jn 20,19-31

## ZARÁNDOKÚT AZ ISTENI IRGALMASSÁG BÚCSÚRA

**2013. április 5-től 7-ig**

### Program:

1. nap: Utazás Krakkóba videóval ellátott, légkondicionált autóbusszal, Garamszentbenedek erődtemplomának megtekintése.
2. nap: Krakkó történelmi és egyházi nevezetességeinek felkeresése.
3. nap: Látogatás Łagiewniki-be, hódolat Szt. Fausztina ereklyéje előtt, részvétel az Isteni Irgalmasság Bazilika búcsúi szentmiséjén, hazautazás.

Elhelyezés 3-5 ágyas, fürdőszobás szobákban a Krakkói Vakok Intézetében (Ul. Tyniecka 6) 1. nap estétől 3. nap reggelig teljes étkezés. A zárandokút ára: 24000 Ft + kb. 30 zł belépőkre. Az első részletet (12000 Ft) a jelentkezéskor, a másodikat az autóbusszon kell befizetni. Az út a biztosítás árát nem tartalmazza. Javasolt európai biztosítási kártyát igényelni, mely hosszú ideig érvényes.

**Jelentkezés a sekrestyében, vagy Rostetter Szilveszternél**  
(e-mail: [rostettersz@freemail.hu](mailto:rostettersz@freemail.hu), telefon: 06-30/528-21-33)

bad fogyasztani. Kötelező a hústól való megtartóztatás nagyböjt péntekjein a betöltött 14 éves kortól. Az év többi péntekje egyszerű bűnbánati nap, amikor elsősorban hústól való megtartóztatással, több imádsággal, önmegtartóztatással, vagy egyéb jócselekedettel tehetünk eleget a bűnbánati fegyelemnek. Húsvéti szentáldozás ideje: 2013. hamvazószerdától (február 13.) Szentháromság vasárnapjáig (május 26-ig) tart.

Március 15. **nemzeti ünnepünk.** Egyházi szempontból köznap, ezért köznap mi szerdára lesz.

Március 17-én, nagyböjt 5. vasárnapján, **országos gyűjtés a Szentföld javára.** Kérjük a hívek nagylelkű támogatását.

Március 19-én ünnepeljük **Szent Józsefet**, a boldogságos Szűz Mária jegyesét.

Március 23-án 10 órától **Bódi Mária Magdolna vértanúságáról megemlékező Emlékünnep** a litéri temetőben, utána szentmise az iskola udvarán (a vértanúság helyszínén).

Március 20-21-22. a **Regina Mundi Plébánia nagyböjti lelkigyakorlatos napjai** (TRIDUUM) Szalai Jeremiás prépost-plébános tart lelkigyakorlatot.

**Március 31-én** térünk át a **nyári időszámításra**, az órákat egy órával előbbre állítjuk. A nyári miserend április 1-jétől változik, az **esti szentmisék ½ 7-kor** kezdődnek.

Április 2-án lesz **II. János Pál** pápa halálának 7. évfordulója.

Április 7-én **képviselő-testületi gyűlést** tartunk vasárnap délután 3 órakor a plébánia közösségi házában.