

# MAFINKA HÍRADÓ

2026. MÁRCIUS

„Aki utánam akar jönni,  
tagadja meg magát, vegye  
föl mindennap a keresztjét,  
és úgy kövessen engem!”

(Lukács 9,23)



MAFINKA

Magyar-Finn Katolikus Egyesület



## Lectori salutem

Kedves Olvasó!

A nagyböjt idején különösen is időszerűvé válik a kérdés: **mit tanít a csend a hitről?** A mai világban ritkán tapasztaljuk meg az igazi csendet. Mindennapjainkat zaj, ingeráradat és folyamatos rohanás tölti ki. A külső lárma mellett belső nyugtalanság is kísér bennünket: gondolatok, félelmek, teendők és kérdések keresztüzében élünk. Emiatt az elcsendesedést gyakran ürességként éljük meg, mintha hiányozna valami, vagy nem tudnánk, mit kezdjünk vele. A hit szempontjából azonban ez nem hiány, hanem megáldott tér, amelyben Isten jelenléte feltárul. Sokszor kényelmetlen, mert szembesít önmagunkkal – kérdéseinkkel, kételyeinkkel, ki-mondatlan imáinkkal –, mégis éppen itt kezd növekedni a bizalom. Nem a válaszok sokaságából, hanem a figyelemből és a hallgatásból születik meg. Az **elcsendesedés** tehát nem menekülés a valóság elől, hanem belépés Isten közelségébe.

A **böjt** ebben a folyamatban különleges szerepet kap. A lemondás csendje nem csupán testi gyakorlat, hanem lelki térnyitás is: amikor valamit félreteszünk – ételt, szokást, kényelmet vagy időt –, helyet készítünk annak, aki betölti az ürességet. A böjt nem önsanyargatás, hanem figyelem: tudatos döntés, hogy kevesebbrel élve többet halljunk meg. A lemondásban felerősödik a csend, és a csendben felerősödik Isten hangja, melyre érzékenyebbé válunk és rezonálunk. A böjt így válik a hit mélyítésének útjává, amelyben nem a hiány, hanem a találkozás a lényeg.

A **keresztút** tapasztalata is ezt mutatja. Jézus Krisztus szenvedésének útját csendes jelenlét kíséri, még a legnehezebb pillanatokban is. A fájdalom, a veszteség és a csalódás pillanataiban gyakran nincsenek szavaink – de a csendben mégis megszületik valami: annak felismerése, hogy Isten ott van a törékenységünkben, és a szenvedésben sem hagy magunkra. Így válik a csend találkozássá.

Az **elcsendesedés** gyakorlata egyszerű, mégis átalakító erejű – a lényeg a tudatosság és a rendszeresség. Napi öt–tíz perc figyelmes jelenlét mély változást hozhat. A telefon kikapcsolása, a zavaró ingerek félretétele, egy rövid bibliai idézeten való elmélkedés vagy szavak nélküli hálaadás mind olyan kapuk, amelyek Isten közelségéhez vezetnek. A nagyböjt a személyes imaélet megújításának ideje is. A csendben elmondott rövid imák, a szívből fakadó hálaadás vagy éppen a szavak nélküli Istenre figyelés mind segítenek abban, hogy kapcsolatunk ne csak kötelesség, hanem élő találkozás legyen. A személyes imában visszatérünk Istenhez, meghalljuk halk szavát, és teret adunk annak, hogy formálja gondolatainkat, döntéseinket, egész életünket.

## „Ki olyan, mint az Úr, a mi Istenünk?”

Beszélgetés Mohos Gábor püspök atyával

**Nagy örömünkre februárban Helsinkibe látogatott Mohos Gábor, az Esztergom–Budapesti Főegyházmegye segédpüspöke, aki a Magyar Katolikus Püspöki Konferencia megbízásából a határon túli magyarok lelkipásztori ellátását is szolgálja. Úgy gondoltuk, ez kiváló alkalom arra, hogy egy kicsit közelebbről is megismerjük őt: papi hivatásának történetét, valamint azt, milyen örömmel és kihívásokkal jár a diaszpóra gondozása.**

**Ahogy beszélgettünk vele, még inkább rácsodálkoztunk, mennyi feladatot és felelősséget hordoz. Ez a találkozás arra is emlékeztet bennünket, milyen fontos, hogy imáinkban kísérvük őt és az egész katolikus egyházat.**

### Hogy hallottad meg Isten hangját?

Ez egy nagyon jó kérdés, mert én egy abszolút hagyományos népegyházi módon hívő közösségben nőttem föl és ott nem olyan nagyon figyeltünk erre. Megvoltak a keretek, imádkoztunk és kicsi korom óta világosan értettem a hit alapigazságait, mindez nekem magától értetődő volt. Ez tulajdonképpen a jó Isten nagy ajándéka volt számomra és azt hiszem, hogy ebben abszolút jelen volt a Szentlélek, Isten kegyelme - csak akkor én ezt nem tudatosítottam.

Mondok egy példát: középiskolásként katolikus gimnáziumba jártam és az akkori hitoktató megkérdezte tőlünk: “Hogy lehet hitre jutni?” Azt gondoltam, hogy ez egy kegyelem vagy ajándék és nem mindenki jut el olyan egyszerűen, magától értetődően a hitre. Ez egy nagy titok - van aki egész életében keresi, de mégsem jut el úgy a hitre vagy csak az élete végén. Akkor nagyon megdicsérte a hitoktató, hogy milyen komoly dolgokat írok, miközben nekem ez magától értetődő, természetes volt, aztán kiderült, hogy az osztálytársaimnak meg nem, pedig ők is katolikus iskolába jártak.

Ekkor tapasztaltam meg, hogy az **Isten működik bennem**, de ezt én nem úgy értettem, hogy az ő hangját hallom, hanem egyszerűen evidenciaként: ezek a dolgok bennem a helyükön voltak.

Középiskolásként vettem részt először lelkigyakorlaton és ott már elkezdtem keresni, hogy a



jó Isten milyen hivatást szán nekem. **Nem a saját vágyaim után akartam menni, hanem azt kerestem, hogy a jó Isten mit akar, és hogyan.** Különleges kinyilatkoztatás-élményeim nem voltak, de voltak olyan tapasztalatok, amikor egyértelműen tudtam, hogy itt most valami belső hangot, gondolatot kaptam, és ez most Istentől van. Minden egyre világosabbá vált és ez összekapcsolódott Isten igéjével.

### Hogy tudatosult benned a papi hivatás?

Egész kicsi koromtól kezdve találkoztam papokkal az otthonunkban, jártak hozzánk papi ismerősök. Számomra a pap nem csak egy oltár mögött álló, sajátos ruhába öltözött figura volt, hanem életközeli kapcsolatunk volt különböző

2 Lectori salutem

3 Útitárs:  
Beszélgetés Mohos Gábor püspök atyával

6 Arcképcsarnok :  
Isten és zene

7 Vallomások:  
A kármeliták-opera

8 Útitárs: A böjti szent idő

10 Vallomások:  
Hogyan készülünk a nagyböjtre?

11 Keresztút

15 Vallomások:  
Úton Jézussal – keresztúti élmények

17 Mese:  
Gyermekek keresztútja

19 Kézműves sarok:  
Nagyhét eseményei-forgatható kerék

papokkal. Mindegyikük, a maga emberi adottságaival, becsületes, komoly pap volt, emberi korlátokkal együtt, de mindenképpen pozitív képet láttam a papokról. Így már kiskoromban felmerült a gondolat, hogy esetleg pap leszek. De nem álltam le ennél a gondolatnál, csak úgy ott volt, mint egy lehetőség.

Aztán nyolcadikban katolikus gimnáziumba felvételiztem. Akkoriban nem is nagyon lehetett tudni arról, hogy létezik ilyen Magyarországon. Amikor ez kiderült, az osztálytársaim teljesen meg voltak döbbenve: „Ott tényleg papok tanítanak? Te is pap leszel?” – kérdezték automatikusan. Én meg spontán választottam, hogy dehogy leszek pap. Az is egy gimnázium és a végén ugyanúgy továbbtanulhatok, mint bárki más. De amikor már vagy tizedszer kérdezte valaki, hogy pap leszek-e, akkor elgondolkodtam, hogy én még nem tudom pontosan mi akarok lenni, és ebbe a pap is belefér.

A gimnáziumi évek és a lelki gyakorlatok alatt folyamatosan letisztult bennem, hogy akkor én papnak fogok jelentkezni érettségi után. Később, amikor már ötödik éve jártam a szemináriumba, volt egy nehéz küzdelmes időszakom. Felmerült bennem, hogy talán mégsem ez a hivatásom. Rómában, a lelki vezetőmmel beszélgetve kaptam azt a tanácsot, hogy kérdezzem meg közvetlenül Istentől, mit akar tőlem – és tegyem ezt a legegyszerűbb módon: az Ő ígéjén, a Szentírásán keresztül. **Ekkor kezdtem el minden nap külön időt szánni az aznapi evangélium imádságos olvasására, figyelve arra, mit mond nekem Isten,** különösen a papi hivatással kapcsolatban. Néhány hónap alatt egyértelműen letisztult bennem, hogy a jó Isten papnak hív.

### Mit választottál papi jelmondatnak?

A papi jelmondatom: **„Boldogok a lélekben szegények, mert övék a mennyek országa”** – az első a nyolc boldogság közül. Ez Rómában, a szeminárium kápolnájában egy mély ima élményhez kapcsolódik. Nehéz szavakkal elmondani – vannak dolgok, amelyekhez a szavak kevesek, mert nagyon személyesek –, de ott nekem ez egy nagyon egyértelmű élmény volt, amelyben világos lett, hogy ez lesz a mottója annak az életnek, amelybe akkor még csak beléptem, de amelyben ma már több mint 26 éve benne vagyok.

### Hogy élted meg a segédpüspöki felkérést?

Az ember elvileg nem tudja, hogy püspökjelölt, de különböző körülményekből sejthettem, hogy a jelöltek között vagyok. Általában három jelölt van egy kinevezés előtt. Én arra vártam, hogy valakit kinevez a Szentatya – mindegy, kit –, csak nekem legyen világos, hogy milyen úton haladok tovább.

Éppen Rómában voltam, amikor a magyarországi pápai nuncius felhívott és közölte, hogy a szentatya kinevezett engem esztergom-budapesti segédpüspöknek.

Bevallom őszintén, az első gondolatom az volt: ez egy annyira komoly dolog, hogy kérhetek-e egy kicsit átgondoljam. Mondta, hogy igen – este hívott, és mondtam, ha megengedi, másnap reggel visszahívom a válasszal. Volt egy estém és reggelig tartó időm, hogy ezt egy kicsit átgondoljam. Tudtam, hogy ez egy olyan helyzet, amely az egész hátralévő életemet meghatározza, és az volt a lényeg, hogy belül szabadon tudjak viszonyulni hozzá. Fontos volt, hogy Jézus mit mond – rögtön a kápolnába mentem, amikor letettem a telefont, és ott próbáltam személyesen konzultálni vele. Mert az ember valahol, valamilyen élethelyzetben van, egy bizonyos pszichés állapotban, életszakaszban, ez azért szubjektív – és hogyan tudok ebben a szubjektív helyzetben az egész hátralévő életemet meghatározó döntést hozni?

Ott töltöttem egy bizonyos időt a kápolnában, és megérlelődött bennem, hogy tulajdonképpen most ugyan az egyház hív, de **valójában Jézus hív,** és ez tőle van. Miután ott a kápolnában ez számomra teljesen egyértelmű lett, azt mondtam: jó, akkor igen. Végző soron Jézus hívott. Ez volt az a motívum, amelyre az igent mondtam.

### Mit választottál püspöki jelmondatul?

A püspöki jelmondatom nagyon személyes módon született. Szeptember 29-én hívott fel a pápai nuncius a kinevezésem hírével. Ez a nap a Szent Arkangyalok ünnepe, de régen, Szent Mihálynak volt az ünnepe.

Szent Mihály számomra meghatározó volt mivel éppen azon a napon kereszteltek meg, 45 évvel korábban. Bértelítéskor pedig a Mihály nevet választottam. Annyi kötődés volt Szent Mihályhoz – ott este rögtön összeállt bennem, hogy ez nem lehet véletlen. Aznap még csak köszöntöttem magamban ezt a felismerést.

Másnap reggel kezdtem el gondolkodni a jelmondaton. Olyan sok kötődésem volt Szent Mihályhoz, akinek a neve azt jelenti: Ki olyan, mint az Isten. Így hát erre alapozva, a jelmondatomul **„Ki olyan, mint az Úr, a mi Istenünk”** mondatot választottam. A zsoltár, amelyben ez a mondat szerepel, az is olyan szép, ahogy leírja Isten nagy művét az ember életében, azt, ahogy **Isten lehajol a törékeny emberhez és felemeli.**

### Aztán a diaszpóráért is felelős lettél, segédpüspökként. Ehhez mit szoltál?

Nagyon meglepett engem. Cserháti püspök úr nyugdíjba vonulása után, a következő püspöki konferencia ülésen merült fel a diaszpórában élő magyar közösségek lelkipásztori ellátásának koordinálása. Nem gondoltam arra, hogy én kerülök szóba. A bíboros úr, mint főpásztorom kért fel a tisztségre, talán mert hét évet éltem én is külföldön, Olaszországban. Már akkor is sok feladatom volt, ezért csak úgy tudtam elvállalni, ha lesz, aki segít. Fábry Kornél atya akkor még nem volt püspök, de néhány hónappal később püspökké szentelték, és onnantól kezdve együtt végezzük ezt a szolgálatot, mert a püspöki konferencia részéről Fábry Kornél püspök atyával együttműködve bíztak meg a diaszpórában élő magyar közösségek lelkipásztori ellátásának koordinálásával.

### Milyen plusz tapasztalatot és élményeket kaptál a diaszpóra által?

Sok szép élményt jelent ez a szolgálat. Első körben próbálom a közösségeket meglátogatni, megismerni. Az elején kicsit nehezebb volt megtalálni az időt a látogatásokra, mert a püspöki színóduson is részt vettem Rómában, ami egy-egy hónapot lefoglalta az életemből, ezen kívül plébános vagyok a Szent István- bazilikában és sok egyéb segédpüspöki feladatom is lefoglalt. Megbeszéltük, hogy a tengerentúli látogatósokat Kornél atya végzi, én alapvetően Eu-

rópában járok körbe. Az elmúlt három évben nagyon sokféle, színes közösségeket láttam. Most már egyre teljesebb európai szinten az összkép számomra. Voltak helyek, ahol inkább idősek voltak, volt, ahol sok fiatal családot és gyereket is láttam a szentmisén, ami előremutató a közösség jövője szempontjából.

A legnagyobb kihívás a papok helyzete: ahol ott élő papok vannak, a helyi egyház legtöbbször elvárja, hogy bekapcsolódjanak az ottani pasztorációba is, tehát csak részben tudják a magyar közösséget szolgálni. Ahol már nincs állandó papi jelenlét, ott Magyarországról küldünk ki havonta vagy kéthavonta valakit a magyar szentmise megtartására. Igyekszünk hozzájárulni ahhoz, hogy az emberek anyanyelvükön tudjanak Istenhez fordulni. Ennek koordinációja most a legfontosabb. A közösségeket korlátozottan, de anyagilag is támogatjuk, pályázatokkal és egy-egy közösségben olyan munkatársakkal, akik összefogják a helyi magyar közösséget.

### Milyen tapasztalatot szereztél a kis közösségünkben és mit üzensz számunkra?

Azt látom, hogy ebben a közösségben szép számmal vannak olyanok, akik hitüket nem csak megszokásból élik – nem csak mint hagyományt követik, amelyet örököltünk szüleinktől, elődeinktől –, hanem személyes Istennel való kapcsolatban, személyesen megélt hitben, amely személyes döntés is. Ez egy közösség számára rendkívül fontos, és a jövőjét is megalapozza.

Azt üzenem: elsősorban katolikusok vagyunk, és ez nagyon fontos. Az itteni katolikus közösségben megélni, hogy mi egy csodálatos nagy családba lettünk meghívva – a Jóisten megajándékozott bennünket ezzel a családdal –, és ezen belül igen fontos, de csak ezen belül és ezután: hogy mi magyarok vagyunk. Magyar anyanyelvünkön tudjuk talán a legjobban megszólítani Istent, és kifejezni az Istennel való kapcsolatunkat. Főként idősebb korban jön vissza, mennyire fontos az anyanyelv – az ember a saját anyanyelvén tud legközvetlenebbül Istennel kapcsolatban lenni, és vannak életszakaszok, amikor ez nagyon meghatározó. Ezért fontos a magyar nyelvű imádságot és közösséget is ápolni és megőrizni – miközben a nagy nemzetközi katolikus családnak is csodálatos tagjai vagyunk.

## Isten és zene

**Valamennyien találkoztunk már olyan zeneművel, melynek hallgatása közben azt éreztük, hogy a hangok kiragadnak minket térből és időből – szinte Isten színe elé. A zenekedvelő emberek által is átélt felemelő tapasztalattal a hivatásos zenészek nemcsak gyakrabban találkoznak, hanem még szavakba is tudják foglalni ezt az élményt. A közösségünkhöz tartozó Bogányi Bernadett fuvolaművésszel, a Finn Állami Operaház szólófuvolistájával beszélgettünk arról, hogy a zene hogyan mutat Istenre, illetve, hogy Isten hogyan jelenik meg a zenében.**

„Bach zenéjébe tulajdonképpen beleszülettem, nálunk otthon a háttérben mindig Bach szólt. Apukám nemcsak játszotta a műveket, hanem elemezte is őket. Mielőtt nekünk játszott, elmondta, hogy mire figyeljünk. A Szentháromság fuga előtt például elmondta, hogy először a Fiú szólal meg, aztán az Atya és végül a Szentlélek, és honnan lehet tudni, hogy ez így van. Nálunk minden vendégség úgy kezdődött, hogy meghallgattunk egy Bach-darabot. Apukám rajongott Bach műveinek bonyolultságáért, hogy nem érti őket – egy-egy művet heteken át tanulmányozott, hogy jobban értse.

A zenei hangnemek jellegzetes hangulatot árasztanak. Az E-dúr fényes, az A-dúr magasztos, fel-emelő, a d-moll szomorkás. A János-Passiót hallgatva már a hangnemből tudni lehet, hol tartunk a történetben: hogy megyünk-e bele a szenvedéstörténetbe, vagy már megtörtént a feltámadás. Amikor pedig Jézus kileheli lelkét, disszonáns akkordokat hallunk.

Tény, hogy a klasszikus zene Európából ered, abból a korszakból, amikor Európa még egységesen keresztény volt. A hitet és a klasszikus zenét nem is lehet szétválasztani egymástól, a kereszténységet nem lehet kivenni a zenéből. Majd minden nagy zeneszerző írt vallási témájú művet: ott vannak pl. a Missa Brevisek, a rövid misék. Ilyet apukám is írt, többször elő is adták Vácon. De ott van Kodálytól a Jézus és a kufárok, Bartók Pünkösdlője, vagy Bárdos kórusművei. Az oratóriumokat, rekviemeket pedig vallási ismeretek nélkül nem is lehet mélységeiben érteni. De még az operákban, Mozart, Verdi vagy Puccini nagy műveiben is mindig van valami, ami a kereszténységre mutat. Tosca például a kápolnában imádkozik, kezében rózsafüzért tartva. Puccini operája, az Angelica nővér egy valós személyről szól, és a mű egésze egy zárdában játszódik.

Húsz éve vagyok az operában, szinte minden nagy művet játszottunk már, többször is. Nem hittem volna, hogy leszek még megrendülve.

Fotó: Jaakko Parvala



És akkor néhány éve műsorra tűzték Poulenc operáját, A kármelitákat. Az opera megtörtént eseményeket dolgoz fel. A jakobinus diktatúra végnapjaiban tizenhat apácát arra akartak kötelezni, hogy tagadják meg hitüket. Erre nem voltak hajlandók, ezért guillotinnal kivégezték őket. Erről az előadásról száraz szemmel nem jött ki ember. A darab vége dermesztő: a guillotine hangja is bele van komponálva a zenébe. A valóságban egyébként a karmelita apácák halála után tíz nappal megbukott a jakobinus diktatúra.

Egy ilyen művet megírni, ilyet komponálni hit nélkül nem lehet. Aki pedig végighallgatja, ha addig nem is volt hívő, ezek után az lesz. Olyan megrendítő ez a darab, hogy a végén a közönség tapsolni sem bír. Mi, zenészek szinte sírtunk a zenekari árokban. Életem csúcsmélységeinek egyike volt ez az opera és a kollégáim számára is óriási zenei élmény volt játszani. Ebben a darabban a zene és a történet tökéletes egységet alkot: az apácák végig latinul énekelik az Ave Mariát, ami hihetetlen erővel hat a színpadon. Ez a mű a kereszténység és a zene találkozása. Ezt a találkozást az európai művészetből nem lehet kivenni, mert akkor csak por és hamu marad.

A rekviem például halotti mise, aminek ezért a szerkezete és a szövege is kötött. Gyönyörű például Fauré Rekviemje. Verdi Rekviemje pedig egyenesen mennyei zene! Meggyőződésem, hogy isteni sugallatból született, hiszen ilyen hangzásokat ember nem tud komponálni. Szerintem Verdi kezét a Szentlélek vezette, amikor ezt a művet írta.”

■ M.E.

## VALLOMÁSOK

### A kármeliták - operaelőadás

A kármelita lelkeség nagyon közel áll hozzám és talán ezért is hagyott bennem mély nyomot a kármelita vértanúkról szóló opera. Megható és különös élmény volt a finnországi operában hallgatni a szebbnél szebb katolikus imákat drámai erejű operadalként énekelve. A történet megrázó, hiszen arról szól, hogy 1794 július 17-én Párizsban, a francia forradalom idején 16 kármelita nővért végeztek ki guillotine-nal. A bűnük az volt, hogy nem voltak hajlandók megtagadni a hitüket és a szerzetesi fogadalmukat. Amennyiben ezt megtették volna szabadon eltávozhattak volna. Ehelyett ők, a kármelita rend legnagyobb ünnepe, a Kármelhegyi boldogasszony emléknapijának másnapján, a Salve Regina-val az ajkukon indultak találkozni Szűzanyával. Egyenként, énekelve léptek fel a guillotine-ra.

Compiègne-i kármelita mártírok, imádkozatok érettünk!

■ Zsuzsi



A compiègne-i kármelita vértanúk kivégzése – illusztráció Louis David OSB 1906-os könyvéből (public domain).



**Mohos Gábor püspök atya a nagyböjt alapjáról, jelentőségéről beszél és arra is választ ad, hogy miért is böjtölünk? Gyakorlati tanácsokat ad szülőknek is, hogyan érdemes elkezdni a böjtre való nevelést.**

A nagyböjti időszak alapja az a negyven nap, amelyet Jézus nyilvános működésének megkezdése előtt a pusztában töltött. Elvonult, imádkozott és böjtölt. A Szentírás elmondja, hogy a Lélek vezette ki őt a pusztába, ahol megkísértette a sátán. Ez elsőre meglepő lehet számunkra: miért kell Jézusnak is megküzdenie a kísértéssel?

Azért, mert a jó és a rossz közötti szellemi harc valóság. Ebben a küzdelemben Jézus maga is részt vesz – valóságos emberként és Isten Fiaként egyaránt. Ő az, aki végleg legyőzi a gonoszt, de ez a győzelem nem egy pillanat műve, hanem küzdelmes út. A negyvennapos böjt tehát Jézus pusztai böjtjére vezethető vissza, és ebből nyeri értelmét a nagyböjt is.

## Böjtölünk, de hogyan?

Az embert a jó Isten úgy alkotta meg, hogy testből és lélekből áll. A test és a lélek nem két különálló valóság bennünk, hanem szoros egységet alkotnak. Oda-vissza hatnak egymásra. Mindannyian tapasztaljuk, hogy lelkiállapotunk testi tünetekben is megmutatkozhat. Ha valami nagyon megterhel bennünket, az kihat az alvásunkra, az étvágyunkra, az energiaszintünkre. És fordítva is igaz: ha a testünk beteg vagy kimerült, az a lelkünkre is rányomja a bélyegét. Ugyanakkor a pozitív hatások is működnek: elég néha kimenni a napsütésre, és máris javul a közérzetünk.

Az egyház ezért az embert mindig a maga teljességében szemléli. Éppen ezért fontos hangsúlyozni: amikor böjtről beszélünk, kifejezetten a keresztény böjtről beszélünk. Nem pusztán testi megvonásról van szó, hanem egy olyan magatartásról, amely összefügg a lelkünkkel.

Az evangéliumban láthatjuk, hogy Jézus a böjtöt szorosán összekapcsolja a saját személyével. Amikor számonkéri rajta, hogy tanítványai miért nem böjtölnek, azt válaszolja: „Amíg ve-

lünk van a vőlegény, nem böjtölnek; majd ha elvételük tőlük a vőlegény, akkor böjtölni fognak.” Jézus önmagát nevezi vőlegénynek. Vagyis a böjt végső soron a vele való kapcsolatról szól. Nem öncélú gyakorlat, hanem személyes viszony Krisztussal.

## Mi segít bennünket ebben?

Egy személyes élményemet megosztanám. Volt alkalmam részt venni egy úgynevezett böjtös lelkigyakorlaton. Az egész hét célja az volt, hogy testileg és lelkileg kilépjünk a megszokott mindennapi kerékvágásból, és egészen Istenre figyeljünk – befelé, a lelkünkbe, és ott találkozzunk vele.

Hétfőtől szombatig tartott, és kenyéren és vízen éltünk. Ezen kívül teljes csend – szilencium – volt végig. Nem beszélgettünk. A mobiltelefonokat is kikapcsoltuk. Amikor nem előadás vagy szentmise volt, folyamatos szentségimádás zajlott; éjjel-nappal ki volt téve az Oltáriszentség, és mindig volt valaki az Úr előtt.

Minden arról szólt, hogy kizárjuk a külső, zavaró tényezőket. A böjt ebbe a rendbe illeszkedett bele. Az ember ilyenkor rájön, hogy a szervezetünk valójában sokkal kevesebbet igényel, mint amit általában megesszünk. Azt is megtapasztalja az ember, hogy az emésztés mennyi energiát igényel. Ha túl sokat eszünk, nehezebben tudunk lelkileg is nyitottak lenni. Amikor leegyszerűsödik az étkezés, felszabadul bennünk valami – figyelem, belső tér, csend. És ez a lényeg: hogy Istenre tudjunk figyelni.

Van azonban még egy dimenzió, amiről kevesebbet beszélünk: a szellemi harc valósága. A világ nem csupán fizikai valóság. Van lelki, szellemi dimenzió is. Mi, hívők, hiszünk Istenben, aki Lélek, és akit lélekben és igazságban kell imádni. Ebben a lelki dimenzióban jelen van a jó és a rossz, és valóságos küzdelem zajlik. Amikor az apostolok nem tudnak kiüzni egy

gonosz lelket, Jézus azt mondja: „Ezt a fajtát csak imádsággal és böjttel lehet.” Vagyis a böjt lényegi, kihagyhatatlan része a szellemi küzdelemnek. Ez ma is ugyanúgy igaz ahogyan kétezer évvel ezelőtt volt. Jézus tanítása ma is érvényes. Ennek igazságát azonban igazán akkor értjük meg, ha elkezdjük élni, gyakorolni.

A lelkigyakorlat végén volt egy megosztás. Az egyik résztvevő bevallotta, hogy leginkább attól félt: hogyan fogja kibírni a kenyér és víz böjtöt. Meglepődve tapasztalta, hogy ez szinte semmi nehézséget nem okozott. Ellenben kapott valami mást helyette: szembe kellett néznie önmagával. Minden külső figyelemelterelő tényező ki volt zárva, amivel előtte lekötötte magát, amivel gyakorolta az elmenekülést. Tehát kénytelen volt szembenézni saját gondolataival, kérdéseivel, belső küzdelmeivel, problémáival. És azt mondta: ez sokkal nehezebb volt, mint a kenyéren és vízen való böjt.

## No igen, így érthetjük meg igazán a böjti időszak lényegét

Az egyház ezt az időszakot „szent időnek” nevezi. Nem csupán arról van szó – és nem is elsősorban arról –, hogy böjtölünk. A böjt fontos eszköz, nem kerülhető meg, de a lényeg az, hogy elcsendesedve Istenrel mélyebb kapcsolatba tudok kerülni. Hogyan tudom megszentelni ezt az időt, ami egy lehetőség arra, hogy egy kicsit közelebb kerüljek Istenhez, közelebb az igazi önmagamhoz, ahhoz, akinek Isten elképzelt engem. Nem az a kérdés, hogy én milyennek képzelem el magamat, a jövőmet, hanem hogy Isten milyennek gondol, mert az sokkal szebb és sokkal több, mint amit én el tudok képzelni. De ehhez közelebb kell lépnünk hozzá, és hagynunk kell, hogy vezessen.

A fizikai böjt fontos része a nagyböjtnek – de nem az egyetlen. Az egyház arra is hív, hogy imádkozzunk többet, legyünk nagylelkűbbek, segítsük a rászorulókat adományainkkal és figyelmünkkel. A lemondás nemcsak egyedül az ételre vonatkozik. A mai világban különösen időszerű lehet például az internet- vagy közösségimédia-használat tudatos

korlátozása. Sokan vállalnak ilyen önkéntes felgyelmet – gondoljunk például az Exodus kezdeményezésre.

A nagyböjt célja végső soron az, hogy időm, figyelmem és energiám újra Isten felé forduljon. Hogy meghalljam: mit szeretne tőlem, merre vezet, milyen útra hív. Hogy közelebb kerüljek ahhoz a csodálatos tervhez, ahhoz az emberhez, akinek ő a teremtésben elgondolt. És azon az úton haladjak, amire ő hív engem, amit ő készít elő nekem és nem a saját fejem szerint jobbra-balra, mert abból mindig csak nehézségeim fognak származni. Ha rábízom magam, és az ő útját keresem, akkor a nagyböjt valóban szent idővé válik: a megtérés, a tisztulás és az Istenrel való mélyebb egység idejévé.

## Hogyan tudjuk a gyermekeinket a böjti lelkületre tanítani?

Az egyház a böjtöt 14 és 60 éves kor között írja elő. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ezen



életkoron kívül ne lehetne böjtölni. Sok családban például már gyermekkorban természetes, hogy pénteken nem esznek húst. A böjt lényege nem pusztán az ételről való lemondás, hanem a nevelés is. Fontos, hogy a gyerekek ne kapjanak meg mindent, amire vágnak, hanem tanulják meg: bizonyos dolgokért meg kell dolgozni, másokról pedig egyszerűen le kell mondani. Az ember nem kaphat meg mindent – és bár ez gyerekként nem mindig esik jól, mégis segít megtanulni a határokat.

A böjt és a lemondás az valahol ott kezdődik,

hogy elfogadom: vannak korlátaim. Ezt tudomásul veszem, és már gyermekkorban megtanulom, hogy tudatosan is képes vagyok lemondani valamiről. A nevelés másik fontos része – ami szintén elkezdődhet kisgyermekkorban –, hogy észreveszem, ha valakinek valami baja, nehézsége van. Ha látom, hogy egy osztálytársam segítségre szorul és ha tudok segíteni akár egy legkisebb aprósággal is, akkor tegyem meg.

■ B.A.

## VALLOMÁSOK - Hogy készülünk a nagyböjtre?

**A nagyböjt csendes, mégis formáló időszak: mindannyian másképp éljük meg, más szokások, apró döntések vagy mélyebb elhatározások kísérnek bennünket. Jó látni, hogy mennyi út vezet ugyanahhoz a forráshoz, és milyen sokféleképpen lehet közelebb kerülni Istenhez a mindennapokban. Most arra hívunk, hogy együtt nézzünk körül a közösségünkben, és engedjünk egy kis bepillantást abba, hogyan készülnek mások a nagyböjtre, milyen tapasztalatok, szokások vagy felismerések kísérik őket ezen az úton. Talán épp ezek között találunk majd valamit, ami minket is megérint vagy elindít.**

“Sokáig a böjt számomra kimerült annyiban, hogy nem ettem húst. Ezt láttam otthon, ezt hallottam gyerekként, és nem is kérdőjeleztem meg. Úgy éreztem, „rendben vagyok”, ha ezt betartom. Ahogy telt az idő, egyre világosabbá vált számomra – és ebben mások gondolatai, tanúságtételei is sokat segítettek –, hogy ez önmagában kevés. Rájöttem, hogy ha a böjt nem valódi lemondás, ha nem belülről fakad, nem szívből vállalt áldozat, akkor könnyen csak egy kipipált szabály marad. És őszintén szólva volt bennem egyfajta hiányérzet: éreztem, hogy ennél többről kellene szólnia. Ma már próbálok egészen másképp tekinteni a böjti időre. Figyelem magam: mi az, amihez igazán ragaszkodom, ami kényelmes, ami fontos nekem – és éppen arról próbálok lemondani. Van, hogy nem tárgyról vagy ételről, hanem időről, figyelemről, türelemről van szó. Előfordul, hogy jó cselekedeteket ajánlok fel valakiért, vagy tudatosan időt szánok olyan emberre, akinek éppen rám van szüksége.

Így a böjt számomra lassan belső úttá vált: nem tökéletes, nem mindig könnyű, de őszinte törekvés arra, hogy egy kicsit kilépjek önmagamból, és közelebb kerüljek ahhoz, ami igazán lényeges.”

“A böjt számomra elsősorban azt a hagyományt jelenti, amelyet gyermekkoromban tanultam meg. Péntekenként húsmentes étrendet tartok, és igyekszem lemondani bizonyos földi élvezetekről. Amikor csak lehetőségem van rá, pénteken csupán egyszer étkezem. A böjti időszakot több imával, csenddel és lelki elmélyüléssel igyekszem gazdagítani.”

“Több paptól is hallottam – prédikációkban, gyónás alkalmával és személyes beszélgetések során, például Cirill atyától is –, hogy amikor van valami, amin nehéz túljutnom, ami újra és újra visszatér, legyen az bűn vagy rossz szokás, akkor azt böjttel és imával lehet igazán legyőzni. A böjt ima nélkül csak fogyókúra. Ez nagyon mélyen megérintett. Rájöttem, hogy a böjt és az ima csak együtt működik igazán. Ha imával kísérem a böjtöt, sokkal könnyebben tudok túllépni a nehézségeken, és jobban el tudok mélyülni a gondolataimban.”

# KERESZTÚT

Mit kezdetünk a szenvedéssel, amit egyszerre érzünk abnormálisnak és az emberi élet kivédhetetlen, szerves részének? Fel lehet-e oldani a szenvedés megtapasztalása és az örök boldogság utáni sóvárgás közt feszülő ellentmondást? Ezekre a legmélyebb félelmeinket és vágyainkat magukba sűrítő kérdésekre kínál választ a Passio Domini, Jézus Krisztus szenvedésének története. Jézus keresztútját végigélmélkedve vigaszt meríthetünk az ő szenvedéséből, erőt meríthetünk az ő gyöngeségéből. És felkészülünk, hogy a megpróbáltatások idején tudjuk, mit tegyünk.

### I. Pilátus halálra ítéli Jézust



Mindennapi tapasztalataink, hogy a sok valós és lehetséges nehézség közepe életünk mégiscsak bontakozik, olykor azzal kecsegtet, hogy ha igyekszünk jók, de legalábbis okosak lenni, nem eshet bántódásunk. Hogy Pilátus halálra ítéli Jézust, egyértelművé teszi: olykor semmi nem véd meg az igazságtalan ítélettől, a büntelen, folttalan élet sem. Jézus viselkedése arra tanít, hogy van, amikor nincs értelme a vitának, amikor egyetlen lehetőségünk van: méltósággal túrni.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent keresztet által megváltottad a világot.



### II. Jézus vállára veszi a keresztet

Jézus elindul utolsó útjára, a Golgotára, a kivégzés helyszínére. Nyilvános működésének kezdete óta többször is az életére törtek, s hogy szenvednie kell és megölik, azt a színváltozás óta több alkalommal megjövendölte. Jézus, aki úgy tanított, hogy aki követni akarja, vegye fel keresztjét, most tetteivel hitelesíti szavait: vállára veszi keresztjét.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent keresztet által megváltottad a világot.



### III. Jézus először esik el a kereszttel

Az egész éjszakai virrasztás, a félelmeiktől való gyötrődés, az elárultatás, a megkorbácsoltatás, a tömeg acsarkodásának megtapasztalása után Jézus most elgyöngül. Az istenember a földön fekszik gyöngén, erőtlenségben, körülötte bámészkodó emberek. Jézus tökéletesen emberré lett, valóban mindent megtapasztalt. Ismeri a teljes kiszolgáltatottságot, magárahagyatottságot is.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent keresztet által megváltottad a világot.

#### IV. Jézus találkozik szent anyjával



Jézus teljesen emberré lett, nincs olyan helyzete, rétege emberi életünknek, ami számára ismeretlen lenne. Anyának és fiának egyszerre vigasz, egyszerre kimondhatatlan fájdalom, ahogy most látják egymást. A gyermekük szenvedését gyötrődve néző édesanyák belekapaszkodhatnak ebbe a jelenetbe – Jézus és Mária nem pusztán értik szenvedésüket, de velük szenvednek.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

#### V. Cirenei Simon segít Jézusnak a keresztet hordozni



Ki parancsolt Simonra és miért? Esetleg egy katona szánta meg a kereszt súlya alatt tántorgó Jézust? Valaki, aki nem volt abban a helyzetben, hogy saját maga segítsen? A mezőről hazafelé tartó Simont leintették, hogy legyen közreműködő egy kivégzésben – az ilyesmitől mindenki ódzkodik. Hogy érezhette magát, ahogy Jézus keresztjét vitte? A körülállók szemében hirtelen szervesen Jézushoz tartozott, pedig véletlenül jött éppen most erre. Vajon mikor tudta meg, hogy Jézus a híres názáreti próféta? És mit szólhatott, amikor eljutott hozzá feltámadásának híre? Vajon hogyan illesztette össze a mozaikokat Simon, hogy akit ő véresen látott, az a világ ura? Azt hiszem, Jézus tekintete lehet a kulcs: egy némán szenvedő ember tekintete is lehet méltóságteljes; orvosok, ápolók megerősítik ezt. Azt hiszem, Jézus úgy nézhetett Simonra, hogy a pillantása egyesébe foglalta a fiatal tanító, a szenvedő férfi és a feltámadott Úr képét.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

#### VI. Veronika kendőt nyújt Jézusnak



Veronika alakját az evangéliumok nem örökítették meg, csak a hagyomány tartja számon. Kis gesztusa ebben a helyzetben bátor tett: szembeszegül az ártatlan halálát követelő tömeghangulattal, pedig a segítőkészségre a szociálpszichológia szerint még a jóindulatú szemlélődők jelenléte is bénítólag hat. A tanulság? Engedelmeskednünk kell lelkiismeretünk hangjának: merjük megszólítani megérinteni, átölelni azt, akinek szüksége van rá; ne foglalkozunk vele, hogy ehhez mások mit szólnak. A körülöttem állók véleményétől való félelem ne akadályozzon meg abban, hogy irgalmasságot cselekedjek, ha arra van szükség!

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

#### VII. Jézus másodszor esik el a kereszttel



Micsoda fizikai szenvedés, micsoda gyöngeség! Jézusnak remeg a lába, cserbenhagyják az izmai ezt a harminchárom éves fiatal ácsot, aki gyalog bejárta Galileát, Júdeát. Hát annyira összeverték, hát annyira megkínózták? Jézus valóban egy lett közülünk, emberi létünknek nincs olyan helyzete,

amelyet ne tapasztalt volna meg, nincs olyan ember, akivel ne vállalt volna sorsközösséget. Szünetéből erőt meríthet minden politikai fogoly, minden az ellenség kezébe került katona, minden erejétől és az ahhoz kötődő méltóságától hirtelen megfosztott fiatal ember.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.



#### VIII. Jézus vigasztalja a siránkozó asszonyokat

Jézus valójában nem vigasztal, hanem tanít – ebben a helyzetben, ebben az állapotában! Ez a tanítása ezért szinte végrendelkezés, amit ennek megfelelően komolyan kell vennünk: a bűnösökre ennél is nagyobb gyötrelmek várnak.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.



#### IX. Jézus harmadszor esik el a kereszt súlya alatt

A tudomány szerint Jézusnak 600-700 méteres utat kellett megtennie a kereszt vízszintes gerendájával, melyet széttárt karjára kötözték. A gerenda súlya 30-40 kiló volt – ezzel a súllyal a hátán zuhant arccal a földre, ezzel a súllyal kellett ismét fölállnia. Jézusom, nem akarom, hogy szenvedj!

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

#### X. Jézust megfosztják ruháitól



Az emberi kultúra maradék védelmet nyújtó leplétől is megfosztják Jézust. Ezt a szemérmes férfit! Minden műtőasztalon kiterült, meztelenségében lámpákkal megvilágított ember belekapaszkodhat Jézus passiójának ezen mozzanatába. És íme, a meggyalázottak is benne vannak ebben a szenvedéstörténetben. A mi Istenünk minden megaláztatást elfogadott, hogy a megalázottak bizalommal merjenek fordulni hozzá.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

#### XI. Jézust a keresztre szegezik



Micsoda iszonyú véres jelenet! Gyerekkoromban borzadva néztem a templomi szobrokon a Jézus csuklóit és lábfejét átfúró szögeket. Rettenetes, ahogy a Passió filmben ábrázolták Jézus keresztre szegezését, pedig nyilván úgy történt: fröccsent a vér. Ezt a fajta szélsőséges helyzetet csak kevesen tapasztalják meg: a kegyetlen bűncselekmények áldozatai. Jézus velük is közösséget vállal, nekik is van kihez fordulniuk! Olyan Istenünk van, aki nem felülről, nem kívülről, hanem belülről érti a szenvedésüket!

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

## XII. Jézus meghal a kereszten



Saját személyes halálunk élményét nem oszthatjuk meg senkivel, legközelebb szeretteinkkel sem. Micsoda kiváltság, hogy mi, Jézus után élő emberek halálunkat Jézus halálához kapcsolhatjuk! Ő feltámadásával születési rítussá szelídítette számunkra azt, amit az előtte élt nemzedékek az élet végének tekintettek. Ahogy a prefációban mondja az Egyház: „az ő halálával a mi halálunk sem reménytelen elmúlás többé”!

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

## XIII. Jézus testét leveszik a keresztről és fájdalmas anyja ölébe helyezik



Hogyan lehet a halált nyomatékossítani, ábrázolni, hogy valaki meghalt? Az utána maradt úr érzékeltetésével, a gyászolókra vetett pillantással. Rettentően fájdalmas jelenet: Mária az ölében tartja a fiát, öleli, amitől egyébként talán borzadna, a véres testet. Így az első az emberi teremtmények között Mária! Ne tévesszenek meg a barokk ábrázolások! Szeretett fia elárultatása, megkínzása és kivégzése után valamelyest vigasztalja Istent, hogy Mária annyira szereti Jézust, hogy majdnem belehal halálába. Az emberek közül egyedülként, ő valóban kész lett volna meghalni helyette.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

## XIV. Jézus holttestét sírba teszik



A katonák, de a tanítványok is szétszéledtek, elterjedt a halálos kimenetelű koncepciók híre, terrortól retteg mindenki. De arimateai József, aki a zsidóktól való félelmében csak titokban volt Jézus tanítványa, elmegy Pilátushoz, és kikéri Jézus holttestét. Nikodémus pedig, aki annak idején csak éjszaka mert felkeresni Jézust, most aloe és mirha keveréket hoz holttestének bebalzsamozására. Jézus most megint teljesen az emberre bízta magát: nem tesz semmit, olyan kiszolgáltatott, mint amilyen a betlehemi barlangban volt: „azt tesztetek velem, amit akartok.” Arimateai József és Nikodémus pedig végtisztességet akar. A passió utolsó emberi gesztusa mégiscsak az Isten jóságára felelő gesztus.

Imádunk téged Krisztus és áldunk téged, mert szent kereszted által megváltottad a világot.

■ M.E.

# Úton Jézussal – keresztúti élmények

**A keresztút élményei sokszor tovább visznek bennünket: segítenek elmélyülni, új szemszögből látni Jézus szenvedését, vagy egyszerűen csak csendben kísérnek a mindennapokban. Értékes bepillantani abba, hogyan érinti meg másokat ez az út, és milyen lelki ajándékokat kaptak általa.**

„Élénken él bennem az emlék, amikor tizedszerként részt vettem a kerületben szervezett ifjúsági keresztúton. Minden plébániáról érkező csoport egy-egy állomást jelenített meg, mégis akkoriban mindez inkább tehernek tűnt számomra, mint ajándéknak. Úgy éltem meg, mint egy kötelező feladatot, amelyet „le kell tudni” — hasonló érzéssel, mint amikor az iskolában felel az ember, szorongva és belső ellenállással.

Később azonban, amikor énekkaros lettem, és a kórusal együtt vettem részt a keresztúton, valami egészen mélyen megváltozott bennem. A dallamok, a közös éneklés, a csendek súlya és a szavak mögötti tartalom lassan megnyitották a szívemet. Már nem kívülállóként voltam jelen, hanem részévé váltam annak, ami ott történt.

Akkor értettem meg először igazán — nemcsak fejjel, hanem lélekkel is — ennek az időszaknak a mélységét, fájdalmát és reményét. Onnantól kezdve a keresztút már nem kötelesség volt számomra, hanem találkozás: önmagammal, a hittemmel és mindazzal, amit ez az időszak hordozni akar számunkra.”

„A pénteki keresztutak meghatározóak voltak. Minden héten más közösség vezette az ajtosságot, és mindig izgalommal vártuk, milyen imádságot hoznak az egyes csoportok. Így készült együtt az egész plébánia a nagyböjtben, a nagypéntekre és végül a feltámadás örömeire.”

„Van egy nagyon szép élményem, amit soha nem fogok elfelejteni. Nagyböjtben minden szombat kirándulni jártunk a plébános atyával a Pilisbe. Körülbelül tizenöt éven át vettem részt ezeken a túrákon a szüleimmel és Árpád atyával; amik legalább félnapos utak voltak. Az utolsó években, embernagyságú keresztet ci-

peltünk föl a hegyre lentről, a kiinduló pontról, felváltva. Mindenkinek lehetősége volt cipelni, húzni- vonni a kb. 2-2,5 méter magas óriási keresztet, amit minden évben más helyen állítottunk fel, sziklával, kövekkel rögzítettük, virágokkal és mécsesekkel díszítettük.



Nagypénteken, a keresztúti éjszakán este kilenckor találkoztunk a Pilis lábánál. Mindannyiunk kezében mécses égett, és úgy vonultunk felfelé, mint egy hosszú, világító menet. A stációk minden állomását végigjártuk, és fél tizenkettő körül értünk a kereszthez. Ott közösen imádkoztunk, Árpád atya rövid lelki gondolatai után csendben elmélyültünk. Éjfél után tüzet

raktunk és szalonnát sütöttünk. Ez a tizenöt év olyan mély nyomot hagyott bennem, hogy soha nem fogom elfelejteni.”

„A keresztút mindig sokat adott számomra, különösen a nagypénteki passiójáték a plébánián. Az oltár szinte színpaddá alakult, és élő szereplők adták elő Jézus szenvedéstörténetét. A keresztet valóban cipelte a Jézust eljuttató fiatal, és a jeleneteket átélve, szereplőként, sokkal közelebb került hozzánk Jézus kínszenvedésének története.

Az első évben, amikor becsatlakoztam a szereplésbe, az énekkarban szerepeltem. Sok új éneket tanultam, és mélyen át tudtam élni a szövegüket. Az egyik különösen megérintett: „Sírni láttam két szemet, szemem miért nem könnyezett... Garast adott a szegény, nem én adtam, miért nem én?” Ezek az énekek erős gondolatokat ébresztettek bennem: hogy együtt tudjak érezni másokkal, és hogy adjak annak, aki rászorul. Ezek a sorok segítettek felismerni, hogy Jézust az embertársaimban kell meglátnom és szeretnem.”

„Az egyik legemlékezetesebb keresztúti élményem a házunk melletti erdőhöz kötődik. Az út elején ágakból készítettünk egy keresztet, amelyet aztán magunkkal vittünk. Ahogy egyik

állomástól a másikig haladtunk, énekelünk. A madarak csiripeltek körülöttünk, mintha velünk együtt énekeltek volna, a nap pedig szépen sütött. Mindig igyekeztünk egy-egy szép helyen megállni az állomásoknál. Végül az utolsó állomásnál egy tóhoz érkeztünk, amely előtt hatalmas kövek álltak. A keresztet a végén két szikla hasadékába, mintegy kis barlangba helyeztük el. Volt, aki online csatlakozott hozzánk; őket úgy éreztük, mintha mi hordoztuk volna, mintha magunkkal vittük volna Őket az úton. Az egésznek nagyon meghitt hangulata volt.

Egy másik kedves emlékem, amikor péntekenként otthon, családi körben mondjuk el a keresztutat, vagy barátokkal gyűlünk össze közös imára. Ezek a közösen töltött idők mindig megmelengetik a szívemet.”

„Életem egyik meghatározó lelki élménye volt amikor részt vehettem egy zarándoklaton Medjugorjában. A kis faluban különleges béke és nyugalom uralkodott, annak ellenére, hogy egyszerre tízezrek érkeztek oda a világ minden tájáról. A keresztutat a Jelenések hegyén jártuk végig sok ezer zarándok társaságában, mély imádságban és közös csendben. Külön kegyelemként éltem meg, hogy jelenésen is részt vehettem. Ez az élmény azóta is erőt és lelki támaszt ad számomra.”

## Gyermekek keresztútja

A nagyböjt csendes idején Kató néni különleges meglepetést készített a gyerekeknek: keresztutat szeretett volna velük járni a kápolna melletti kis erdőben a lelkes foglalkozás alatt. Bár március vége volt, a finn erdő még őrizte a tél titkait; itt-ott hófoltok csillogtak és a sár is cuppogott a csizmák alatt. Hideg böjti szél fúj, így mindenki jó alaposan felöltözött, hogy ne fázzon.

- Gyertek, készítsünk mindnyájan egy-egy kis keresztet! – javasolta Kató néni.
- Miből és hogyan? – kérdezte kíváncsian Bea.
- Mindjárt megmutatom – mosolygott Kató néni. – Előbb azonban keressünk hozzá szép faágakat! Misi máris futásnak eredt, és hamarosan egy marék szép ággal tért vissza.
- Ezek jók lesznek? – kérdezte csillogó szemekkel.
- Igen, nagyon jók – válaszolta Kató néni, és megsimogatta a kis buksiját.

A gyerekek sorra hozták a különböző fáról lehullott ágakat: volt köztük nyír, tölgy és fenyő is. Egyenes, görbe, töredezett, sőt szerteágazó gallyak kerültek a kupacba. A gyerekek hamarosan egész kis erdei kincshalommal tértek vissza: nyírfák fehér csíkokkal, tölgygallyak makkal, fenyőágak zöld tűlevelekkel. Volt köztük egyenes, görbe, töredezett és szerteágazó is – mintha mindegyik egy külön kis történetet hordozna.

- Nagyon ügyesek vagytok! – dicsérte őket Kató néni.
- De mivel kötjük össze az ágakat? – kíváncsiskodott Maja.
- Nézzétek, hoztam magammal kötöző eszközöket! – Kató néni előhúzott a kabátja zsebéből kócot, fonalat, zsineget. – Remélem, mindenki talál kedvére valót!

A gyerekek boldogan válogattak a színes kötözők között. Volt, aki egyedül készítette el a keresztjét, mások segítséget kértek. Végül minden kereszt elkészült.

- Tegyük le ide a földre, hadd csodáljuk meg őket! – kérte Kató néni.
- A kereszték mind más-mások voltak: nagyok és kicsik, egyenesek és ferdek, színes fonallal vagy egyszerű zsineggel összekötve.
- Az enyém jó nagy! – büszkélkedett Peti.
- Az enyém meg zöld, mert fenyőágból van! – lelkesedett Kata.
- Kató néni elmosolyodott.
- Ahogy ezek a kereszték is különbözőek, úgy mindannyian más-más keresztet kapunk az életben. De csak olyat és akkorát, amit el is bírunk.
- Ez mit jelent? – kérdezte Misi.
- Azt, hogy néha vannak nehézségeink, fájdalmaink. Néha szomorúak vagyunk, félünk, vagy egyedül érezzük magunkat.
- Én szomorú vagyok, ha bántanak az oviban – mondta halkán Sárika.
- Igen, a csúfolódás is fáj – bólintott Kató néni. – Ezek a mi kis keresztjeink. Néha el is esünk alattuk... és sírunk. De sosem vagyunk egyedül. Jézus velünk van, és a szüleink is vigasztal-



### DÍSZES KERESZT

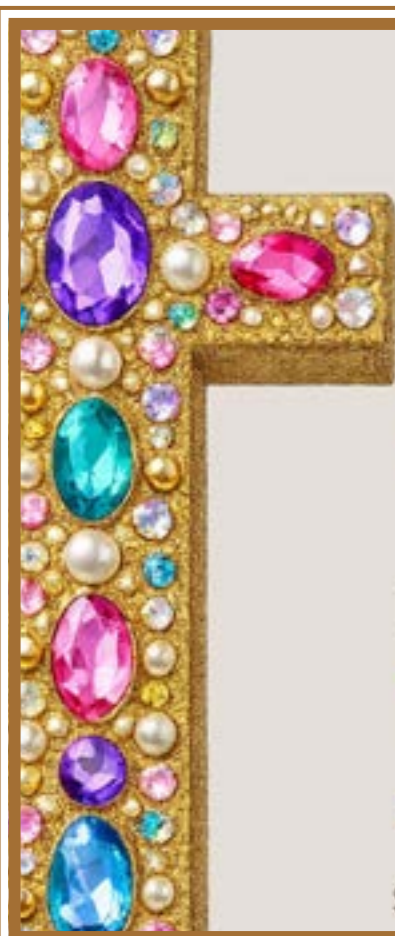
alkotói felhívás gyerekeknek

Húsvét közeledtével egy kis alkotásra hívunk benneteket.

**Készítsetek egy crux gemmatát,** vagyis egy szépen kidíszített kis keresztet csillogó díszekkel! Ez a kereszt a feltámadt Krisztust jelképezi.

✦ **Ha elkészíted a csillogó keresztet, és magaddal hozod az áprilisi magyar szentmisére, egy kis meglepetést kapsz.**

SZERETETTEL VÁRJUK A GYÖNYÖRŰ ALKOTÁSOKAT!



nak.

- Anya mindig lehajol hozzám, ha sírok – mondta Sárika.
  - Ti mit gondoltok, mivel bánthatjuk meg egymást? – kérdezte Kató néni.
- A gyerekek sorra mondták:
- Amikor nem akarunk játszani valakivel.
  - Csúnya beszéddel.
  - Ha csúfoljuk a tesónkat.
  - Amikor nem fogadunk szót szüleinknek.
  - Ha kinevetjük egymást.
  - Verekedéssel.

– Igen, sajnos sokmindennel, apró dolgokkal is megbánthatjuk egymást – mondta Kató néni. – De van egy jó hírem is: ha észrevesszük, hogy rosszat tettünk, bocsánatot kérhetünk. És meg is bocsáthatunk annak, aki minket bántott.

– De olyan nehéz bocsánatot kérni! – sóhajtott Sárika.

– És nehéz megbocsátani is... én néha úgy visszaütnék – vallotta be Tomi.

– Tudom, hogy nehéz – mondta Kató néni. – De Jézus velünk van az úton, a megbocsátás útján is. Jézus maga mindig megbocsát, ha hozzá fordulunk és megbánjuk a rosszcselekedéseinket, bűneinket. És arra tanít, hogy mi is úgy szeressük egymást, ahogy Ő szeret minket vagyis mi is meg tudjuk bocsátani másoknak.

Kató néni ekkor elővett egy kis füzetet, amelyen Jézus a kereszttel cipelte.

– Emlékeztek, mi történt Jézussal a kereszttúton? – kérdezte.

A gyerekek egymás után kiáltották a válaszokat:

– Jézust bántották, megostorozták, és töviskoronát tettek a fejére!

– És elesett a kereszttel... háromszor is!

– De volt, aki segített neki cipelni a keresztet! – mondta Peti.

– És volt, aki letörölte a homlokát kendővel! – tette hozzá Kata.

– Nagyon ügyesek vagytok – mosolygott Kató néni. – Látjátok, Jézus sem maradt egyedül. Mindig akadt valaki, aki segített neki. Mi is ilyen segítőkészek lehetünk egymás felé.

A gyerekek ezután kézbe vették a saját kis keresztyüket, és elindultak a szürkületben. Minden állomásnál ének csendült fel, majd Kató néni egy-egy rövid történetet mesélt Jézus kereszttújáról, hogy a gyerekek jobban megértsék annak pillanatait.

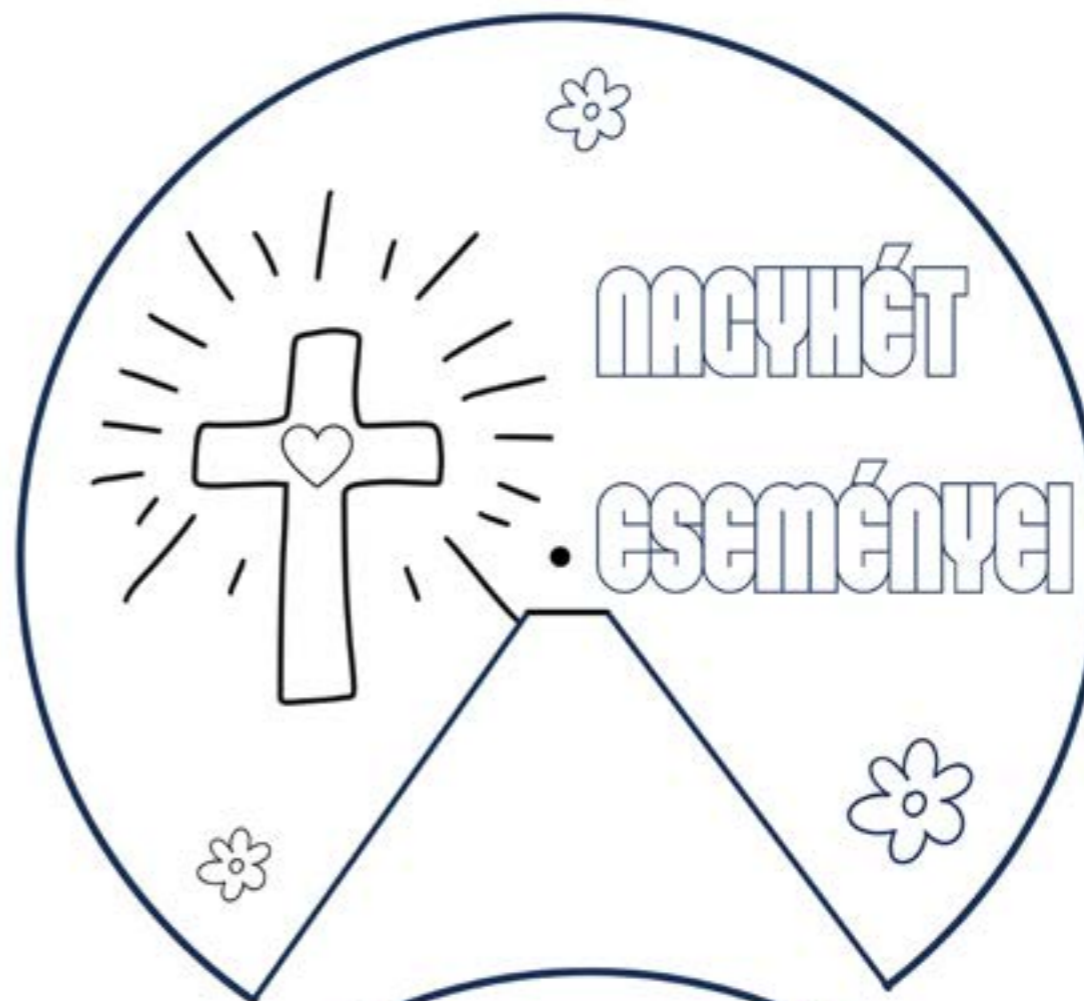
A túra végén a gyerekek letették keresztyüket egy nagy fa tövébe. A szél susogása is mintha imádsággá vált volna.

– Köszönjük, Jézus, hogy velünk vagy, amikor szomorúak vagyunk, mert megbántottak minket vagy mi tettünk rossz fát a tűzre! Köszönjük, hogy Te megbocsátasz nekünk! Add, hogy mi is meg tudjunk bocsátani másoknak és a Te szeretetedet sugározzuk mások felé! – imádkozta Kató néni.

Aztán lassan visszaindult a gyereksereg a kápolna felé. Mindegyikük érezte, hogy nincsenek egyedül, és hogy ők is lehetnek segítő társai másoknak – akár úgy, mint Simon vagy Veronika Jézus mellett.

■ Alexa

## NAGYHÉT ESEMÉNYEI - FORGATHATÓ KERÉK



### ELKÉSZÍTÉS:

1. Színezd ki a képeket tetszés szerint.
2. Vágd ki a két kört a vonal mentén.
3. Helyezd a nyílással ellátott kört a másik kör fölé. A közepén lévő lyukon szúrd át jancsiszöggel, majd a hátoldalon hajtsd szét a két végét, hogy a körök össze legyenek fogva.
4. Elkészült a forgatható kerék. Forgasd a felső kört úgy, hogy az ablak mindig a következő képet mutassa. Így sorban megnézheted nagyhét történetének jeleneteit.





# 2025/2026-OS TANÉV MAGYAR MISÉI ÉS PROGRAMJAI



## Szent Henrik-katedrális

Pyhän Henrikin aukio 1 A, Helsinki

**2026. április 18.**

15.00

15.00

**16.00**

17.00

### MAGYAR SZENTMISE

Foglalkozás gyerekeknek

Gyóntatás

**Magyar szentmise**

Szeretetvendégség



## Biblia egy év alatt – kiscsoportos találkozók

2026. március 24.

18.00

Online

2026. április 07.

18.00

Online

2026. április 21.

18.00

Online



## Más helyszín:

2026. április 3.

18.00

Keresztút Heniéknél

Érdeklődés: gulyaheni@yahoo.com

## Kirándulások

2026. április. 19.

12.00-16.30

Kirándulás Espooban

Program: tollas, foci, fogócska, rajzolás, beszélgetés, ismerkedés. Ebédre szalonna és kolbászsütés.

További információk a weboldalon találhatóak, illetve Vámosi Petitől kérhetők.



## Támogatnál bennünket?

Számlaszámunk:

FI 6715 4430 0025 1780

Név:

Mafinka ry



## További információk:

[www.mafinka.fi](http://www.mafinka.fi)

