

# Barátom



A SZENT GELLÉRT MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG HAVILAPJA

2024. február

48. évfolyam, 483. szám

## MONDD, MELYIK AZ IGAZI ARCOD?



Fotó: Pixabay

Farsangi időben a gyermekek szeretnek beöltözni különböző jelmezekbe. A felnőttek pedig adott esetben álarcot viselnek. Az álarc, mint nevében is benne van, elfedi igazi arcunkat. Elrejti, megvédi és megváltoztatja viselőjét. Bár védi hordozóját, ugyanakkor azt is üzeni, ez csupán álarc. Ő egészen más!

Álarcot viselni azt jelenti, hogy belebújok más bőrébe. Más arcomat mutatom, azt, aki lenni szeretnék. Vágyott kép ez, mely csupán addig az enyém, míg álarcot viselek. Éppen ebben van veszélye! Lehull az álarc, már nem véd meg, nem ad biztonságot. Sebezhetővé válok. Ettől pedig nagyon félek! Álarcomat viselve

artikulálok érzéseimet, indulataimat. Erős és sebezhetetlen vagyok, ezért hát viselem. Idővel, észrevétlenül hozzám nő. Nem tudok és nem akarok megszabadulni tőle. Benne ragadok a felvett szerepben, már csak arra vigyázok, hogy jól játszam el. Ekkor azonban már korlátoz, kényelmetlenné válik. Végül rabbá ejt, elveszi belső szabadságom. Frusztrálttá és boldogtalanná válok. Már nem érzem jól magam saját bőrömben, attól félek, erre mások is rájönnek. Következményei szinte beláthatatlanok.

Megoldás? Levenni és megszabadulni álarcaimtól! Erős elhatározás, szándék és bátorság kell hozzá. Nagyfokú őszinteség önmagammal szemben, hogy tovább nem akarom játszani ezt a szerepet. Ehhez pedig el kell jutnom érzelmeimhez a tudatosság és önreflexió útján.

Mi lehet álarc? Minden és mindenki, aki nem én vagyok. Érdemes levetni ezeket az álarcokat, mert végre önmagam lehetek, nem akarok másnak megfelelni. Ő pedig, s ez keresztény hitünk tanítása, aki engem is megálmódott, így szeret, álarc nélkül, a magam valóságában.

Ma az influenzaszerek, a tartalom és mélység nélküli celebek korát éljük. Ők a vélemény diktátorok. Álarcot kényszerítenek ránk, s közben elhitetik velünk, hogy az általuk kínált út boldoggá tehet. Reality műsorok megrajzolt személyiségei,

*folyt. 8. old.*

## MINDENNAPI ÁLARCUNK

Egy ideje intenzíven foglalkoztat az öltözködés. Mindig is érdekelték a ruhák. Még jól emlékszem a régi Singer varrógépnél eltöltött órákra, a piros ruhámra, amit végül kézzel fejeztem be, mert a gép feladta a szolgálatot és az első jeans nadrágomra, amit büszkén viseltem, ameddig le nem szakadt a szára.

Ez a mostani öltözködési láz mégis egészen új számomra. Lassan, észrevétlenül lopózott be az életembe az elégedetlenség, a “valami-nem-stimmel” - érzés, majd mind több teret harcolt ki magának hétköznapjaimban. Blogokat böngészttem és könyveket olvastam, online ajánlatok ezrét néztem át, új- és használt ruhaboltokat bújtam. Többször teljesen kirámoltam a szekrényemet, elajándékoztam vagy kidobtam a túl szűk, túl fiatalos, túl kopott darabokat, a megmaradtokat pedig újra és újra átrendeztem. Nemcsak új méretre tértem át - a korral felszedett pár kiló megkövetelte az árát -, hanem új színekkel, stílusokkal és szabásokkal is kezdtem kísérletezni. Bár a szemem mind ügyesebben tudta a finom árnyalatokat megkülönböztetni és összeállítani, a ruhatáram pedig pár igazán szép darabbal gazdagodott, reggel folyton azon kaptam magam, hogy még mindig a megszokott stílusban öltözöm és bizonyos daraboktól óvakodom, mintha félnék viselni őket.

Ekkor merült fel bennem először a gyanú, hogy az eddigi szerepemtől nem tudok megválni, és mivel minden szerephez jelmez és álarc is jár, a kellekhez is kétségbeesetten ragaszkodom. Eleinte azt hittem, csak fakuló fiatalságomba kapaszkodom, de ahogy figyelmesebben követtem reakcióimat



Fotó: Németh Gergely

és döntéseimet, mind inkább erősödött a meggyőződésem, hogy ellenállásomnak sokkal mélyebben kell keressem az okát.

Álarcot viselni, szerepet játszani társadalmunkban elítélendő. Abból indulunk ki, hogy valaki, aki “nem igazi arcát” mutatja, hazug, valamit eltitkol, nem megbízható. Bár évszázadokon keresztül igen pontos előírások szerint öltözködtek és viselkedtek az emberek és még ma is léteznek bizonyos elvárások, a modern emberre nagy nyomás nehezedik, hogy legyen “autentikus”, legyen önmaga. Ez a követelmény figyelmen kívül hagyja azt a tényt, hogy viselkedésünk az évek során összegyűjtött benyomások, tapasztalatok és visszajelzések alapján alakul ki. Más szóval életkörülményeink színpadán jól begyakoroljuk a számunkra kiszabott szerepet és komoly változások híján, kitartóan hordjuk a megfelelő maszkot, míg végül teljesen beleolvadunk a szerepbe és magunk is elfogadjuk álarcunk hitelességét.

Nekem a komoly, kompetens, minden helyzetben megbízható, néha lázadó, de végül feltétlenül megértő, kitartó és racionális nő szerepe jutott. Nagyon fárasztó szerep, de van azért előnye is: a környezetem megbízhat bennem, én pedig nem kell attól tartak, hogy kiközösít, hiszen szüksége van rám. Ha viszont egy szép napon másképp lépek fel, merészebben, kihívóbban vagy éppen lazábban, megzavarom az eddigi rendet. Mi lenne egy ilyen változásnak a

következménye? Nem tudom pontosan felmérni és azt sem, hogyan birkóznék meg vele. Innen a bizonytalanság, a túlzott óvatosság.

Én végül az új megkísérlése mellett döntöttem. De ez nem az egyetlen és nem mindig a legjobb lehetőség. Farsang időszakában talán megéri elgondolkozni azon, milyen szerephez tartozik az álarc és a jelmez, amit nap mint nap viselünk, és mennyire felel meg nekünk ez a szerep.

*Németi Ágnes*

## Halmosi Sándor NE ŐRÜLJ MEG

Hogy ne örülj meg, meg kell örülnöd minden nap. Mint a nagy utasszállítók felszállás előtt, még a kifutópályán, ahogy lefékeznek, nyitogatják a szárnyakon az életfontosságú lemezeket, tesztelik a kijelzőket, neked is meg kell tanulnod karbantartanod a lelked, naprakészen az érzékenységed, nem kitérni semmi elől, hagynod, hogy a hitványság, mint békés falvakon a vörösiszap, átfolyjon rajtad. Amíg folyik, megtisztulhatsz. Újra és újra.

## A hónap szentje

# LEONISSZAI SZENT JÓZSEF

Nemesi származású, aki 1556. január 8-án Leonesszában született. Még fiatal korában árvaságra jutott. Tanár nagybátyja vette magához. Családjá bejegyzése nélkül 1573-ban bevonult az Assisi feletti carceri kapucinus kolostorba, ahol kemény vezekléssel töltötte a novíciátust. Később pappá szentelték. Ekkor vette fel a Szűzanya alázatos férjének, Józsefnek a nevét. A rend, a ferencesek obszerváns ága, egy reform eredményeként, 1528-ban alakult. A magán- és közösségi imádság az alapja életüknek, valamint a testvériség megélése. A szegénység szeretete, az elesettek és betegek szolgálata révén nagy népszerűsége tettek szert. Szentünk hitszónokként mindig feszülettel a kezében prédikált.



A pápa engedélyével misszionárius lett 1587-től Konstantinápolyban, ahol a hadifoglyokat adták-vették. Sok kereszténynek lett gályarabság a sorsa. Ebben a kegyetlen helyzetben próbálta a hitet ébren tartani, és a hitetleneket megtéríteni. A törökök nem akadályozták az igehirdetésben, egészen addig, míg magát a szultánt meg nem próbálta palotájában felkeresni és a keresztény vallás tanait megismertetni vele. Az örök elfogták és a szultán parancsára egyik lábába és egyik kezébe kampót tettek és így lógatták fel egy oszlopra. Három napig lógott így. Saját bevallása szerint egy ragyogó gyermek megszabadította a vaskampóktól,

és ezzel meggyógyította a sebeit. Kenyeret és bort adott neki, hogy erőre kapjon. Közölte vele: Isten azt akarja, hogy hazamenjen, mert ott jobban tudja szolgálni a lelkeket. Három nap után a szultán száműzte Józsefet.

Visszatérve Olaszországba, népmiszionáriusként Abruzzo és Umbria vidékén apostolkodott az emberek között.

Naponta hat-nyolc szentbeszédet is tartott. Tetteit, imáit váratlan megtérések és feltűnő csodák kísérték.

Ötvenöt évesen megbetegedett, és visszavonult az amatricei kolostorba. Daganatot diagnosztizáltak nála, és megpróbálták megoperálni. Érzéstelenítő hiányában az orvosok le akarták kötni, de nem engedte. Érzéstelenítőként a feszületet szorította. A betegségéből már nem épült fel. 1612. február 4-én

hunyt el. Halálakor testéről minden seb és forradás eltűnt.

1737. június 19-én XII. Kelemen pápa boldoggá, 1746-ban XIV. Benedek pápa pedig szentté avatta. XII. Pius pápa 1952-ben a Török Köztársaságban működő kapucinus missziók védőszentjévé nyilvánította. Ünnepnapja: február 4.

*Ima: Istenünk, te Leonisszai Szent Józsefet az evangélium kiváló hirdetőjévé ttedd. Közbenjárására add meg, hogy ugyanazon szeretet tüztől lángolva tudjuk keresni a lelkeket, és egyedül neked szolgáljunk. A mi Urunk Jézus Krisztus által.*

## ÁLARC ÉS AMI MÖGÖTTE REJLIK

Te milyen maszkot hordasz? Már több mint 3 éve annak, hogy a szájmásk a mindennapi öltözékünk részévé vált. Átvitt értelemben az ember fizikálisan is hordja a lelki „láthatatlan” maszkját. Sok ember az egész életét egy álarc mögött éli le. Talán barátaink, családjaink körében, mélyebb beszélgetéseink során levesszük ezt. De mégis kevesen tudják, hogy mi is rejtőzik valójában mögötte, kevesen ismerik igazi énünket.

Jelképesen nézve az életünk is egyfajta színház. Viszont tévesen gondoljuk a maszkról, hogy megvéd, segít leplezni hibáinkat, hogy általa jobb színben tűnünk fel, közben pedig elrejtjük önmagunkat. Mit takarunk el vele? Sebezhetőséget, félelmet, szomorúságot, gyengeséget, titkot vagy belső bizonytalanságot. Idővel az álarc lehullik. Akkor kiderül, hogy a mindig vidám barátunk súlyos terheket cipel, a minta családjában máshol szerez örömet. Látszatelemek, látszatzöldség folyik a csapból is. Közösségi médián nyugvó hamis vágyálom, amibe ringatjuk magunkat.

Boldognak hazudják magukat, pedig közel sem azok. Egészségesnek tűnnek, pedig romokban hevernek. A külvilág felé családi egységet és szeretetet mutatgatnak, a házuk falán belül viszont lelki terrorban élnek, vagy éppen ők tartják abban rokonukat. Ilyenkor döbbenünk rá, hogy akit barátodnak hittél, az tulajdonképpen nem az; amit hivatásodnak tekintesz, abban nem tudsz kiteljesedni; vagy amit önmagadról hittél, az megközelítőleg

sem igaz.

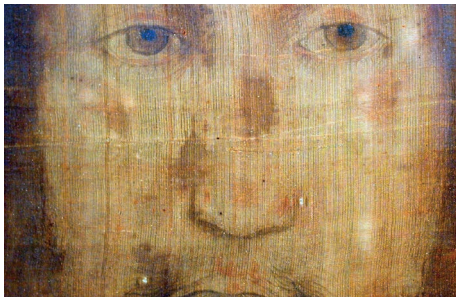
A maskara véd, elrejt és elszigetel. Elszigetel a mély emberi kapcsolatoktól. Manapság már nem szeretünk igazi szavakat mondani. Eltűntek az érzelmekkel megtöltött pillanatok. A magánélet ma már csak illúzió. Kiegészünk, miközben arra vágyunk, hogy szeresse nek minket. Hogy tudnánk érezni, hogy szeretnek, ha falat emelünk magunk elé, és nem engedjük be szívünkbe a szeretetet?

Az Úr képmutatónak nevezi az írástudókat és farizeusokat. A képmutató mond valamit, mégis az ellenkezőjét teszi, ezzel leplezi mások előtt saját gonoszságát. Istent nem tudjuk megtéveszteni, mert ő jól ismeri szívünk szándékát. Isten elfogad olyannak, amilyen vagyok, és szeret akkor is, ha kifelé semmit nem mutatok ebből.

Magunk mögött hagyva a maszkos időszakot, vegyük le a saját álarcunkat, és merjük beismerni, hogy nem mindig annak látszunk, akik valójában vagyunk. Kinyílni kemény dió és megterhelő. Sok örömmel, kinszenvedéssel, mosollyal és könnycseppel járó kalandos felfedezés. Vegyük észre a körülöttünk élők örömet, reménykedését, félelmeit és aggodalmait. Hallgassuk meg őket, szánjunk időt rájuk, hogy egyszer valóra váljon, amit Gyóni Géza költő írt versében:

„S én arra gondolok, – ha egy nap  
Nem vón álarc az arcokon:  
Vajjon megismerné-e egymást  
A jó barát, testvér, rokon?”

## VÁGY ISTEN ARCA UTÁN



Az értékes, pillanatokat meg akarjuk örökíteni, és ma ezt minden eddiginél könnyebben meg is tehetjük a telefonunk segítségével. Annyira hozzászoktunk ehhez, hogy a kép néha fontosabb, mint maga az élmény. Többször éreztem utazásaim során a szorongást, hogy amit látok, átélek, elmúlik. Ilyenkor, mint egy gyors nyugtatót, előkapom a telefonom, kattintok, és minden rendben. Majd – mivel elég rossz gazdája vagyok a képgyűjteményemnek – ezek a fotók rendszerint elkallódnak valahol a telefonváltások, szoftverfrissítések és a digitális ügyetlenkedéseim közepette. De mégis marad néhány kép valahol az emlékeimben, a szívemben, amelyek nem törődnek ki, remélem, amíg élek.

Szent Veronikát, aki a hagyomány szerint az a jámbor jeruzsálemi asszony, aki kendőjét nyújtja a kereszt alatt roskadozó Krisztusnak, február 4-én ünnepeljük. Ő a fényképészek védőszentje. Különös ebben a szentünkben, hogy nem tudjuk biztosan, létezett-e, vagy csak a legenda szülte. Neve összefonódott egy rejtélyes arclenyomatot őrző ereklyével, a manopello-i lepelvel, amely a kutatások szerint ugyanannak az arcnak a képét őrizheti, mint a torinói

lepel. Maga a Veronika elevezés is az ógörög vera eikón, vagyis „valódi kép” kifejezésből származhat. A keresztúti jelenetről az evangéliumok nem tesznek említést, Veronika személye és története a későbbi hagyomány részeként vált ismertté. Mi több, története nagyon hasonló több más legendához is, amelyek mind arról szólnak, hogy Krisztus képmása valamiképpen ránk hagyományozódott, és mi azóta is keressük, őrizzük és tiszteljük ezeket a vásznakat.

Ennek a történetnek azonban nem az adja az értékét, hogy valóban megtörtént-e. Hanem az a mélységesen emberi vágy, hogy látni, érinteni akarjuk Krisztus igazi arcát. Zarándokok ezrei látogatják meg ezeket az ereklyéket, és igazuk van. Mindennek, ami hitünk szerint Krisztussal érintkezett, szent ereje, kisugárzása van annak a számára, aki hisz. De nem muszáj olyan messzire mennünk. Isten képmása ott van a tükörben. Meg a férjem, gyermekem, anyám arcában. A buszsofőr és a boltos néni arcában. Csak nem látom. Nem azért, mert nincs ott. Hanem mert nehéz és komoly feladat valóban hasonlónak lenni hozzá, letéve minden mást, amihez helyette akarok hasonlítani.

Ám ahogy egy-egy elveszített kép emlékét elraktározom magamban, úgy van bennem láthatatlanul nyoma mindannak, ami valaha igazán megérintett. Ezekhez a lenyomatokhoz visszatérve találkozhatok az érzéseimmel. A fájdalommal. És főleg: Istennel. *És ahogy tisztul a szívem, tisztul majd a kép is. „Boldogok a tiszta szívűek, mert majd meglátják Istent” (Mt 5,8).*

---

# KÖZLEMÉNYEK - RENDEZVÉNYEK

## Stuttgarti programjaink

**2024. február 2-án**, pénteken, Stuttgartban, 18.00 órakor kezdődő szentmisében Gyertyaszentelő Boldogasszony ünnepe. A szentmisében gyertyaszentelés, majd ezt követően Balázs-áldás lesz.

**Február 4-én**, vasárnap a szentmisét követően gyermekek farsangi előadása a közösségi teremben.

**Február 9-én** 18.00 órakor Barátságklub. Batyus farsangi mulatság.

**Hamvazószerdán, február 14-én**, 18.30 órakor a német közösséggel együtt közös este.

**Pénteki napokon Stuttgarti délután.** 18.00 órakor szentmise, előtte rózsafüzért imádkozunk. A híveket február 2-án, 9-én, 16-án és 23-án várjuk. Február 9-én a szentmise 17.30 órakor kezdődik!

\*

## Weingarteni programjaink

**Február 2-án**, pénteken, Gyertyaszentelő Boldogasszony ünnepe és Balázs-áldás. A szentmise 10.00 órakor lesz a 14 Nothelfer Kapelle-ben.

**Február 10-én** a közösség farsangjára kerül sor. 18.00 órakor kezdünk a Szent Márton közösségi teremben.

**Hamvazószerdán, február 14-én**, 10.00 órakor szentmise a 14 Nothelfer Kapelle-ben, keretében hamvazás.

\*

## Templombúcsú Balingenben

**Február 3-án, szombaton**, 16.00 órakor Balingenben búcsúünnep, Magyar Szent Pált ünnepeljük. Szentmisét követően agapé.

viselkedési mintái és magatartás formái maghasonlóvá tehetnek. Amit kínálnak nem más, mint a magam által vágyott kép. A magam valóságát a másik álarcához mérem és igazítom. Önbecsapás!

Megszabadulni álarcaimtól, hosszú folyamat, idő kell hozzá. Ez az önismeret útja. Kellő bátorság, őszinteség és alázat birtokában megszabadulhatok álarcaimtól. A nagyjójt kegyelmi ideje erről is szól. Élni akarok a lehetőséggel!

*Tibor atya*

---

## SZENTMISÉK

Weingarten (14 Nothelfer Kapelle)	február 2	péntek	10.00 óra
Ulm	február 2	péntek	18.00 óra
Balingen	február 3	szombat	16.00 óra!!!
Schwäbisch-Gmünd	február 4	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart	február 4	vasárnap	15.00 óra
Biberach	február 10	szombat	16.45 óra
Weingarten	február 11	vasárnap	9.00 óra
Ulm	február 11	vasárnap	15.00 óra
Weingarten	február 14	Hamvazószerda	10.00 óra
Stuttgart	február 14	Hamvazószerda	18.00 óra
Heidenheim	február 17	szombat	15.30 óra
Ludwigsburg	február 18	vasárnap	9.00 óra
Stuttgart	február 18	vasárnap	11.30 óra
Heilbronn	február 18	vasárnap	15.30 óra
Tuttlingen	február 24	szombat	16.00 óra
Böblingen	február 25	vasárnap	9.30 óra
Eislingen	február 25	vasárnap	15.00 óra

---

**Szerkesztők:** Dávid Melinda, Dávid Ferenc, Halmosi Sándor, Németi Ágnes, Németi Gergely, Tóth Márta, Czupper-Váraljai Ágnes, Jenői Gyöngyvér, Merlász Tibor atya  
**Tördelők:** Pap Lóránt-A. (felixio GmbH)  
**Kiadó:** Szent Gellért Magyar Katolikus Egyházközség

**Postacím:** Albert-Schäffle-Str. 30, 70186 Stuttgart  
**Tel:** +49/711-236 9190, **Fax:** +49/711-236 7393  
**E-mail:** SzentGellert.Stuttgart@drs.de

**Honlap:** [www.stuttgarter-katolikusok.de](http://www.stuttgarter-katolikusok.de)  
**Facebook:** [www.facebook.com/stuttgarter.katolikusok](https://www.facebook.com/stuttgarter.katolikusok)

**Banki adatok:** LB-BW Bank  
**Kunden-Referenznummer:** Ungarische Katholische Gemeinde  
**Kontoinhaber:** Kath. Stadtdekanat Stuttgart  
**IBAN:** DE63 600 501 01 000 46 46 192  
**BIC:** SOLADEST600