



## SZERETETNYELVEM

*„A szeretet nyelve egyetemes, ám ahányan vagyunk, annyiféle nyelvjárását beszéljük.” (Gary Chapman)*

Lelki csemegéim közé tartozik az Agapé című műsor, melynek rendszeres fogyasztója vagyok. A 86. adásuk indított arra, hogy szerkesztő csapatunkkal mi is a magunk egyéni szempontjai szerint a szeretetnyelvek témakörében egy kis belső utazásra hívjuk meg kedves olvasóinkat.

Egyházközségünk lelkipásztoraként tapasztalom azt a sokszínűséget, mely bennünket jellemez. Hiszen a történelmi Magyarország különböző helyeiről vagyunk itt. Amint sokszínű a nyelvjárásunk, itt a magyar nyelvre gondolkodok, magától értetődő, hogy a szeretet más-más nyelvjárását „beszéljük”. Azt, amelyet szintén otthon tanultunk meg. Amelyre, mint alapra, tovább építettünk.

A Chapman-i 5 szeretetnyelv – *elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, testi érintés* – alapja az élmény és a megtapasztalt belső érzés. Gyümölcse a felismerés és megerősítés, hogy csak így érdemes élni. Forrása számomra, mint hívő ember számára, Krisztus önmagát kiüresítő szeretete.

Jézus Krisztus szeretetnyelve a kiüresítés, teljes önátadás, halál. Húsvét örök titkát, a feltámadást, csak is ennek fényében érthetem meg. Erre



Fotó: Dávid Ferenc

is törekszem. A „kenózis” (görög szó = kiüresítés): a Megváltó önkiüresítése, önmaga kifosztása, a megváltás titkának lényege. Ennek csodálatos összegzését Szent Pál apostolnál olvashatjuk: *„Krisztus Jézus, mint Isten, az Istennel való egyenlőséget nem tartotta olyan dolognak, amelyhez feltétlenül ragaszkodnia kell, hanem szolgálai alakot öltött, kiüresítette önmagát, és hasonló lett az emberekhez. Megalázta önmagát, és engedelmes lett a halálig, mégpedig a kereszthalálig.” (Fil 2,6-8)*

A hívő, keresztény ember szeretetnyelve ez a fajta kenózis, önkiüresítés, önmaga kifosztása. Mit is jelent ez pontosabban? Erre a kérdésre válaszolva,

*folyt. 8. old.*

## SZERETETNYELVEINK-HUSVETAJANDEKA



Húsvét Isten csodálatos ajándéka, a feltámadás pedig óriási adomány mindenkinek, aki túllép nagypén-tek borzalmán, és kész meglátni a szenvedésben a szeretet győzelmét. Manapság az emberek nem kenyérre, hanem szeretetre éheznek, és Isten az, aki ki tudja elégíteni ezt a szeretethiányt.

Az öt szeretetnyelv definícióját Gary Chapman alkotta meg. A szeretetnyelveink - elismerő szavak, minőségi idő, ajándékozás, szívességek, testi érintés -, amivel kifejezzük és átéljük a szeretetet kapcsolatainkban. Ahhoz, hogy társunk érezze a szeretetünket, azon a csatornán kell hozzászólnunk, amelyik számára a legkifejezőbb. Szintén igaz ez az Istennel való kapcsolatunkra is, hiszen számos módon szól hozzánk az Úr.

Egy kapcsolat tartósságához szükségszerű, hogy a felek mély szeretetben éljenek. Ahol azt érezhetjük,

hogy társunk valóban szeret minket, mert ez az, ami megtölti a szívünket, az úgynevezett szeretet tartályunkat. Ha ez a tartály tele van, segít mások megértésében és a konfliktusok kezelésében. Viszont, ha félig telt vagy üres, könnyen elveszítjük a lendületünket és nehezen boldogulunk, így képtelenek vagyunk szeretni. Ezt a tankot azonban nem tudja bárki feltölteni, csakis az, aki ismeri és beszéli a szeretetnyelvünket.

De hogyan lehet úgy szeretni, ahogy Jézus tette? A Jóistennel való kapcsolatunk mutatója, hogy képesek vagyunk elfogadni az Ő önzetlen szeretetét, azt megélni és továbbítani másoknak. A világnak jó hírre van szüksége, és a mi jó hírünk: Krisztus feltámadt és velünk van! Ha vele járjuk az élet útját, ránk is feltámadás vár. Legyünk a feltámadt Krisztus hirdetője, lépünk ki a megrögzött szokásainkból, nyíljunk meg az öröm és a reménység

felé.

Mindenkinek magának kell eldöntenie, milyen üzenetet hordoz számára ez a húsvét. Csakis ekkor tudunk a feltámadott Krisztussal találkozni, tőle erőt és bátorságot kapni, hogy szembenézhesünk életünk nehézségeivel, és szeretettel tudjunk embertársaink felé fordulni.

Higgyünk abban a szeretetben, ami bennünk van! A feltámadt Krisztus bennünk akar élni ma és holnap, minden tettben, minden szeretetben.

Mert a szeretet mindig megmarad és nem múlik el sohasem. Legyen életünk lényege a szeretet ajándékozása, hisz ha szeretünk, az az igazi, meghitt ünnep. Akkor leszünk képesek meghallani Jézus tanítását is:

„Új parancsot adok nektek: Szeresétek egymást! Amint én szeretlek benneteket, úgy szeressétek ti is egymást. Arról tudják majd meg rólatok, hogy a tanítványaim vagytok, hogy szeretettel vagytok egymás iránt.” (János 13,34–35)

*Dr. Czuppper-Váraljai Ágnes*

## Halmosi Sándor 1KOR 13

Halkan mondom, nehogy a rezgéstől a csigolyák tovább távolodjanak.

Minden távolság bennünk van.

Minden közelség tebenned.

Ez a perc, amikor rád gondolok, amikor átvenném fájdalmadat, hegy iránt, olyan végtelen, mint a várakozás, amire egyszer, oly régen, megszülettünk. Minden emberi testben eltöltött idő beavatás.

11 centi, 21 gramm.

Néhány harapás.

Te vagy nekem a korinthuszi levél.

Napi halottaimból a feltámadás.



Fotó: Dávid Ferenc



## A hónap szentje

# MONTFORTI GRIGNION SZENT LAJOS MÁRIA

Lajos 1673. január 31-én született a Bretagne-i Montfortban. Szüleit 18 gyermekkel áldotta meg az Úr. Közülük öten Istennek szentelték életüket. Lajos 12 éves korától Rennes-ben a jezsuitáknál tanult. Kítűnt erényeivel és eredményeivel. Tanárai és diáktársai mind csodálták. Bérmálkozásakor a Szűzanya iránt érzett mély szeretetből felvette a Mária nevet. 1693 és 1700 között Párizsban teológiát hallgatott. Szembetűnő tulajdonságai közé tartozott a szegénység szeretete, a szelídség, az isteni gondviselésbe vetett hite. Nem volt az a Mária dicsőségéről szóló könyv, amit át ne tanulmányozott volna.

Már pappá szentelése előtt 2 évvel tisztsági fogadalmat tett. A szeminárium után Nantes-ban egy újonnan alakult közösségben szolgálta Istent. Csak rövid ideig maradt náluk, mert a rigorista janzenizmus beszűremkedett a társaságukba. Egyfajta Róma ellenesség jelent meg, a pápát a zsinatnak és a világi hatalomnak kívánták alárendelni.

A következő állomás a poitiers-i kórház vezetése volt. Itt megalapította a „Bölcsesség Leányai” kongregációt az itt élő betegekkel. Egy nagy keresztet is állított fel, amely arra emlékeztet, „*hogy az igazi bölcsesség a kereszt oktatásában rejlik.*” 1706-ban Rómába zarándokolt. XI. Kelemen pápa apostoli misszionáriusnak nevezte ki. Életében

számtalan támadás, megaláztatás érte. Többször volt kénytelen elhagyni tisztségét, sok kegyetlenséget, irigységet tapasztalt, melyek következtében olykor a misézéstől, lelkigyakorlat vezetésétől is eltiltották. Támadói nemegyszer a különböző eretnekmozgalmak képviselőiből kerültek ki.

Napi négy órát töltött imádsággal, több órát olvasással és tanulással. Franciaország nyugati részében népmisszionáriusként buzgón terelte a lelkeket Mária köpenye alá. Térítő munkájának látható nyomai voltak a stációk, a keresztek. A világ gonoszsága ellen azt hirdette: *„Papok kellene! Papok, akik szabadok az Úrban, akik elszakadnak a test kötelékétől, világi barátaitól, minden*

*evilági gondtól és még saját akarattuktól is!”*

Az önmegtartóztatás kegyelmének tartotta a megtéréseket és a csodákat, melyek útját övezték. Lelki nagyságát, buzgóságát akkor értjük meg, ha értekezéseit, könyveit elolvassuk. Egy ismeretlen dimenziót nyit meg a szenvedésről, a kereszt szeretetéről, Mária szerepéről.

1716. április 28-án halt meg. Már ekkor szentként tisztelték. 1888-ban boldoggá, 1947. július 20-án pedig szentté avatták.

Befejezésül kedves Olvasó zárd szívedbe tanácsát: *„Türelemmel hordozd keresztedet, és sok lelki sötét-ségben fényt találsz!”*



## A SZERETET NYELVEI

Maradj még az ágyban - szólított meg kislányom -, ma én főzök neked kávé. Kivonult a konyhába, kávé darált és öt perc múlva, már hozta is, óvatosan egyensúlyozva, az illatos feketét. Majd újra kiment és egy színes papírdarabkákkal teli befőttesüveggel tért vissza. - Húzzál egyet - nyújtotta felém. Évekkel ezelőtt készítette az anyák napi "befőttest", olyan tulajdonságokból, amikért szeret. "Bátor", állt a cédulán.

A kanapén egy óriási tábla csokoládé feküdt. Gondoltam, férjem vett magának erősítőt a hosszú munkanapokra, de mivel nem vitte magával, összeszedtem hírhedt bátorságomat és megvizsgáltam a csomagot. Ropogós, pörkölt mogyoróval (a kedvencem!) és ragacsos karamellakockákkal töltött tejszokinak bizonyult. A rejtélyre pedig azonnal fény derült, amint elolvastam férjem üzenetét a mobilomon: A csoki a tied.

Később a fiam jött oda. Ő csak átölelt, nem mondott semmit, még a megszókkott focimeséit sem.

Nem volt születésnapom, hanem egy csúnya náthám. Én pedig a nyavalyás torokfájás ellenére boldognak éreztem magam és kimondhatatlanul szerencsésnek, mert ennyi szeretetben lehet részem.

Gary Chapman amerikai családterapeuta arra a következtetésre jutott, hogy szeretetünket különböző "nyelveken" fejezzük ki. Mint a többi nyelvvel,



Fotó: Némcs, Gergely

ezekkel is úgy van, hogy egyiket jobban, másikat kevésbé tanuljuk meg. Egyiket jobban értjük és beszéljük, másiktól csak pár szót tudunk felismerni vagy eldadogni. Szívességek, elismerő szavak, ajándékozás, testi érintés, mind más-más kifejezőmódja a szeretetnek.

Felsorolásomból kihagytam a minőségi időt. Szerintem, akármilyen módon nyilvánítjuk ki szeretetünket valakivel szemben, időt szakítunk rá. Időt, ami véges és amiből nem tudjuk, mennyi maradt még "kontónkon". Ennek ellenére hajlandók vagyunk egy részét valaki másnak adni.

A szeretet nyelvein családon kívül is szólhatunk. A férfi, aki elindul a boltba beváltani az üdítő palackokat, de odaadja üvegekkel tele zacskóját egy idegennek, mert meglátja, hogy egy kukában kutat. A nő, aki letérdel egy földre rogyott asszony mellé, megfogja a kezét, beszél hozzá és felsegíti. A középkorú hölgy, aki egy fiatal anyukának segít a nehéz bevásárlószatyrokat hazacipelni - mind más nyelven fejezik ki felebaráti szeretetüket.





## ÉRZELMI ANYANYELVÜNK

Magától értetődő, hogy van egy saját nyelvünk. Van, amikor kiválóan beszéljük azt, és szórva adjuk a szeretet bőségét általa. És van, amikor csak törjük, dadogjuk, vagy inkább meg sem „szóvalunk” azon a nyelven. Ekkor hanyagoljuk, befagyaszthatjuk a szeretetkommunikációs csatornát. Ez nem más, mint a saját szeretetnyelvünk, amely egy gyermekkorban önkéntelenül beépített kommunikációs csatorna, így értelmezzük a világot, így közvetítjük ragaszkodásunkat.

Bár vonzó gondolat, hogy egyszerűen be lehetne határolni, hogyan tudjuk jól szeretni a másikat, és hogyan lehet jól szeretni minket, és pedig hogyan vagyunk képesek adni és elfogadni a szeretetet, azonban ez felmérhetetlen formában kivitelezhető.

Azt gondolom, hogy méltatlanul keveset beszélünk hétköznapjainkban erről a témáról, pedig az ünnepek közeledtével, egyre szorosabban kapcsolódunk egymáshoz, azokhoz az emberekhez, akiket tényleg nagyon szeretünk. Szerintem pedig nagyon fontos, hogy ezt hogyan tesszük.

Nyilván nagyon fontos, hogy nem csak ilyenkor, hanem az év minden napján, ezt hogyan mutatjuk ki, mivel minden emberi kapcsolatunkat meghatározza az, ahogyan az adott embernek kifejezzük, az általunk megélt szeretetet. Legyen ez egy érintés - egy szívből jövő ölelés -, kedves szavak - köszönöm, hogy vagy nekem -, egy apró kis ajándék - kedvenc ételünk -, együtt töltött minőségi idő - az



egymásra fordított osztatlan, szeretetteljes figyelem, meghitt és megfizethetetlen pillanatok -, egy szívesség - tüzet gyújtunk szeretteinknek, hogy ne fázzanak -, és minden gesztus, ami a szeretet formájában nyilvánul meg.

Bizonyára jó lenne elgondolkodnunk, hogy nekünk és a hozzánk közelálló személyeknek, mi lehet a szeretetnyelv, mert ezek a jelek adják nekünk az erőt és a kitartást a szürke hétköznapokban.

Hiszen szívből adni egyszerű folyamat, nem ünnepség, vagy alkalom része. Nem igényel különös felkészülést, nem nehezedik ránk elvégzendő feladatként, óriás felelősséggént.

Habár a kimondott szónak súlya van, nem minden esetben eszköze a szeretet kifejezésének. Ettől függetlenül lehetőségem van odafigyelni szavaim súlyára és őszinteségére, igaz voltára. Amennyiben így bánok szavaimmal, azok szeretetnyelvvé válnak mások és magam számára.

*Demeter Melinda Katalin*

# KÖZLEMÉNYEK - RENDEZVÉNYEK

## Stuttgarti programjaink

**Április 12-én, 19-én és 26-án**, pénteki napokon, **Stuttgarti délután**, 17.30 órakor rózsafüzért imádkozunk, majd 18.00 órakor szentmise.

**Április 19-én**, pénteken, **Stuttgarti délután**. Rózsafüzért imádkozunk 17.30 órakor, utána 18.00 órakor szentmise. Ezt követően 19.00 órától **Barátságklub**.

\*

## Weingarteni programunk

**Április 18-án**, csütörtök, **Weingarteni délután a 14 Nothelfer Kapelle**-ben. 17.30 órakor rózsafüzért imádkozunk, utána 18.00 órakor szentmise, keretében katekéziszis.

\*

**Heilbronnban 2024. április 21-én** a 15.30 órakor kezdődő szentmisében **a közösség búcsúünnepét tartjuk**. A közösség védőszentjét, **Szent Adalbert püspököt köszöntjük**.

\*

**2024. április 27-én**, szombaton, 15.00 órai kezdettel a **Württembergi Magyar Protestáns Gyülekezet Ökumenikus Világimanapra** hívogat a cannstatti Luther-kirche kistermébe (Emser Str. 9).

Minden érdeklődőt szeretettel várnak a szervezők.



mindenképpen a kenózis görög szó magyarnyelvű megfelelő szavaiban keresem a választ. Mind a kettő azt sugallja számomra, hogy aki rálép az önküiresítés, önmaga kifosztása útjára, az egyszerűen a maga ürességében lesz jelen a másik számára. Adok magamból, számolatlanul és önzetlenül. Amikor pedig sikerül eljutnom erre a szintre, az elvárások nélküli ajándékozás állapota ez, sajátítottam el a magam igazi szeretetnyelvét.

Keresztúti ájtatosságunk 10. állomásánál arról elmélkedünk, hogy Jézust megfosztják ruháitól. Ezen állomás egyik elmélkedésében hangzik el ez a megállapítás: „Semmit sem ad, aki mindent oda nem adott”. Nem más ez, csupán biztatás annak, aki elindult az önküiresítés, az önmaga kifosztása útján. Éppen úgy, ahogy arra Jézus Krisztus tanított.

*Tibor atya*

---

## SZENTMISÉK

Stuttgart (német – magyar nyelvű)	április 1	Húsvéthétfő	9.30 óra
Ulm	április 1	Húsvéthétfő	12.00 óra
Reutlingen	április 1	Húsvéthétfő	16.30 óra
Balingen	április 6	szombat	16.00 óra
Schwäbisch Gmünd	április 7	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart	április 7	vasárnap	15.00 óra
Biberach	április 13	szombat	16.45 óra
Weingarten	április 14	vasárnap	10.00 óra
Ulm	április 14	vasárnap	15.00 óra
Heidenheim	április 20	szombat	15.30 óra
Stuttgart	április 21	vasárnap	11.30 óra
Heilbronn (Szent Adalbert psk. – búcsú)	április 21	vasárnap	15.30 óra
Tuttlingen	április 27	szombat	16.00 óra
Böblingen	április 28	vasárnap	9.30 óra
Eislingen	április 28	vasárnap	15.00 óra

---

**Szerkesztők:** Dávid Melinda, Dávid Ferenc, Halmosi Sándor, Némethi Ágnes, Némethi Gergely, Tóth Márta, Dr. Czupper-Váraljai Ágnes, Demeter Melinda Katalin, Merlász Tibor atya  
**Tördelő:** 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.stuttgarti-katolikusok.de](http://www.stuttgarti-katolikusok.de)  
**Facebook:** [www.facebook.com/stuttgarti.katolikusok](https://www.facebook.com/stuttgarti.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