



HIT ÉS GYÓGYÍTÁS

Szatzmárnémetiben 2009-ben a Szent-Györgyi Albert Társaság, mint ötletgazda, különös, új, hiánypótló kezdeményezéssel állt elő: egyesíteni újra a gyógyulás vallási és orvosi részét. Az előadásorozatok mottóját így is lehetne mondani: A hívő orvos jobban gyógyít, a hívő beteg gyorsabban gyógyul. Az orvos Isten ajándéka, de azért ne feledjük, hogy a legnagyobb gyógyító mégis az Úr!

Tekintettel arra, hogy ekkor Szatzmárnémetiben éltem, magam is több alkalommal tartottam előadást lelkipásztorként. Minden hónap utolsó péntekén 18.00 órától a Szatzmár-Németi református egyházközség gyülekezeti terme adott otthont ezeknek az estéknek. Az orvosi előadásokat mintegy kiegészítve a lelkipásztorok arra keresték a választ, hogy miért csodás gyógyító erő a hit. Mindezt pedig — gondolva a lélek gyógyításának fontosságára is — művészek előadásai tették még hangulatosabbá az estéket.

Visszatekintve erre az időszakra, nagyon hálás vagyok magáért a kezdeményezésért. Továbbá azért is, hogy ottani lelkes, elkötelezett emberekkel sikerült hagyományt teremteni. Lelkipásztorként, hátam mögött 39 szolgálati évvel, gyakran tapasztalom a hitnek erősítő és megtartó erejét az általam megláto-



Kép: Magyar Káris

gatott beteg testvéreim esetében. Számomra ezek a találkozások felérnek egy-egy lelkigyakorlattal. Orvos ismerőseim is megerősítik, mennyivel könnyeb az ő dolguk, ha hívő ember fordul hozzájuk. S amennyiben ehhez még hozzávesszük egyéni tapasztalatainkat és megéléseinket, akkor különösen is szerencsésnek mondhatjuk magunkat. Hiszen hitünk birtokában másként tekintünk testi és lelki betegségeinkre.

Alig egy hónapja egyik kedves testvérünk hívott fel telefonon. Bár idős és beteges, mégis eljött, hogy szentgyónást végezzen, kérje a szentkenet szentségét és szentáldozáshoz járuljon. Nem panaszkodott, nem lázadozott. Hitben elfogadta aktuális helyzetét. Majd örömkönnycseppekkel szemében mondta: „Vártam a mai napot. Anyyira boldog

HIT NÉLKÜL NINCS IGAZI GYÓGYULÁS

**„Hited meggyógyított téged”
(Lk 17,19)**

Életünkben vannak pillanatok, amikor úgy érezzük, teljesen elvesztünk. Mint ha Isten hátralépett volna és mi magunkra maradnánk a hullámok között, kétségbeesetten kapálózva. Péter ténylegesen átélte ezt, amikor a Galileai-tengeren járt a vízen: „Lenyúlt a magasból, és fölvelt, a nagy vizekből kihúzott engem” (Zsolt 18,17). Ez a tapasztalat ma is reménysugarat hoz: az Úr nem hagy el bennünket, hanem lehajol hozzánk és felemel.

Lukács evangéliumában tíz leprás ember kiált Jézus-hoz: „Jézus, Mester, könyörülj rajtunk!” Ők bizalommal fordulnak hozzá, és Jézus szava elegendő ahhoz, hogy megtisztuljanak. A csoda azonban nem teljesedett volna be a hitre való nyitottságuk nélkül. „Hited meggyógyított téged” – mondja Jézus annak az egynek, aki hálát adva visszatér hozzá. A gyógyulás titka tehát nem pusztán a test erejének viszszerelése, hanem a szív átalakulása, amely közelebb visz Istenhez.

Jézus nem érdekből gyógyít: azért jött, hogy szolgáljon, és minden csodájában felragyog Isten országa, amely már most is jelen van közöttünk. A lepra a Szentírásban a bűn jelképe is, amely elszigetel másoktól és megbéklyóz belülről. Jézus azonban minden köteléket képes széttörni és a legkilátástalanabb helyzetből is szabaddá tud tenni. „Én az Úr vagyok, a te gyógyítód” – halljuk a

Kivonulás könyvében (Kiv 15,26). Ezért nem engedhetjük, hogy a szürkesség és a reménytelenség eluralkodjon rajtunk, hiszen Isten a hétköznapi egyhangúságában is fényt gyűjt és új távlatokat nyit meg előttünk.

A hit Isten ajándéka, amelyet újra és újra kérnünk kell. Egyszerre személyes és közösségi kincs, amely engedelmeséget és bizalmat kíván. Krisztus példája mutatja meg, mit jelent az Atyára hagyatkozni. Schvalm Rózsa így ír egyik

versében: „Ha megérinti szíved az Ő szeretete, minden seb begyógyul, s új fény ragyog benne.” A gyógyulás így mindig tanúságtétellé válik: hálaadásra és szeretetre indít.

Érdemes önmagunkban is feltenni a kérdést: tudok-e együtt érezni azzal, aki mellettem szenved? Vajon merek-e Jézushoz kiáltani, amikor bajban vagyok? Az örömhír számunkra az,

hogy Jézus irgalma ma is elér bennünket: képes megszabadítani a bűn és a megkötözöttség leprájából: meghallja kiáltásunkat és új életet ajándékozik. Arra ösztönöz, hogy nemet mondjak a közönyre és a kirekesztésre, s inkább az együttérzés gesztusaival tegyek tanúságot a hitemről. Hiszem, hogy Jézus számon tart engem is, meghallja kiáltásomat és soha nem enged el.

**„Megtisztulásban élek, ha szívem Hozzád tér,
minden sebem gyógyul, ha kezedet el nem engedem.”**

(Gerei Virág: Megtisztulás)

Dr. Czupper-Váraljai Ágnes

Miért lehet ma is példaképünk Bódi Mária Magdolna?

EGY 24 ÉVES LÁNY, AKI MINDENT ODAADOTT KRISZTUSÉRT

Mit üzenhet nekünk ma egy huszonéves lány élete, aki a II. világháború végnapjaiban inkább a halált választotta, mint hogy tisztaságát feladja? Bódi Mária Magdolna egyszerű falusi fiatal volt, mégis vértanúsága ma is megrendítő és felemelő. Az ő példája arra hív, hogy a mindennapokban is hűségesen ragaszkodjunk Krisztushoz.

Bódi Mária Magdolna – a tisztaság vértanúja

Amikor először hallottam Bódi Mária Magdolna nevét, megérintett bennem valami mély. Egy fiatal lány, aki nem volt különösebb a többiekénél, egyszerű családból származott, mégis annyira rendíthetetlen volt hitében, hogy inkább vállalta a halált, semmint hogy tisztaságát feladja. Ez a bátorság és hűség azóta is példa számomra.

Magdolna 1921-ben született Szigligeten, szerény körülmények között. Kiskora óta templom közelében mozgott, ministrált, hittant tartott a kisebbeknek. Sosem törekedett nagy dolgokra, egyszerű életet élt, de aki találkozott vele, érezte belőle azt a belső fényt, amit csak a tiszta szív és az Istenbe vetett bizalom tud adni.

A világháború utolsó napjai azonban borzalmas fordulatot hoztak. 1945. március 23-án a szovjet katonák bevonultak a faluba. Magdolna egy pajtában kere-

sett menedéket több emberrel együtt. Egy katona őt akarta magával hurcolni, de ő ellenállt, és kimondta: inkább meghal, de tisztaságát senkinek nem adja oda. Szavainak pecsétje lett: szuronnal halálra sebezte a katona. Mindössze 24 évesen adta életét Krisztusért.

Amikor ezt a történetet olvastam, magam is megálltam egy pillanatra: vajon

én mennyire vagyok hű a hitemhez? Ő, aki nem volt pap, szerzetes vagy ismert egyházi személy, hanem egy falusi lány, képes volt a legnagyobb áldozatra. Ez arra tanít, hogy a szentség útja nem valami távoli, kiválasztottnak fenntartott ösvény, hanem mindannyiunk előtt nyitva áll.

Magdolna vértanúsága híre hamar elterjedt, sírházhoz zarándokok kezdtek járni. 2006-ban elindult boldoggá avatási eljárása

a veszprémi egyházmegyében. 2025. szeptember 6-án Veszprémben boldoggá avatták. Bár még nem szentként tiszteljük, már most is sokak számára példakép.

Számomra az ő üzenete világos: a legsötétebb időkben is lehet Istenhez hűségesnek maradni. Nem kell hozzá különleges adottság, elég egy tiszta, bátor szív, amely Istenre támaszkodik. Ha ő képes volt erre fiatalon, talán én is képes lehetek a magam helyzetében nap mint nap hűségesen dönteni.



BEKÖSZÖNTÖTT AZ ŐSZ - A MEGHŰLÉSES BETEGSÉGEK IDŐSZAKA

„Mens sana in corpore sano” – „ép lélekben ép test” (Iuvenalis, Szatírák 10.)

Ősszel gyakoribbá válnak a felső légúti fertőzések: a köznyelven „meghűlésnek” nevezett nátha, az influenza, valamint a SARS-CoV-2 okozta COVID-19. Ezen kórokozók főként cseppfertőzéssel és érintéssel terjednek. A tünetek spektruma rendkívül széles: a torokkaparástól és orrfolyástól a lázon, izomfájdalmon és köhögésen át egészen a kimerültségig.

A megelőzés és a gyógyulás szempontjából elengedhetetlen belátni, hogy a test és a lélek egy szétválaszthatatlan egység: a tartós stressz, az alváshiány vagy az elszigeteltség gyengíti az immunválaszt, míg a rendezett napirend, a támogató közösségi kapcsolatok és az egészséges életmód mind-mind immunerősítő hatásúak. A Bibliában is találunk erre utalást: János apostol harmadik levelében így köszönti címzettjét, Gaiust: „Szeretett testvérem, kívánom, hogy mindenben jó sorod legyen, és egészséges légy, ahogyan a lelked is jól van.” (3Jn 1,2).

Megelőzésként célszerű egyeztetni háziorvosunkkal a szezonális influenzaoltásról és a COVID-19 elleni emlékeztető oltásról, különösen időskorban, krónikus betegség esetén, várandósságban és egészségügyi dolgozóknak.

A mindennapokban az alapos kézmosás és a rendszeres szellőztetés mellett a megfelelő mennyiségű alvás, valamint a mérsékelt, rendszeres testmozgás erősíti a szervezet védekezőképességét. Táplálkozásunk legyen vitaminokban gazdag: C-vitamin forrásai a paprika, a citrusfélék,



Kép: M.I Generálta kép

a bogyós gyümölcsök és a káposztafélék; a cinkben és a jó minőségű fehérjében (hüvelyesek, olajos magvak, hal, hús) bővelkedő ételek szintén támogatják az immunrendszert.

Betegség esetén az első napokban az ágyynyugalom és a bőséges folyadékbevitel a legfontosabb. A tünetek enyhítésére fiziológiás sóoldatos orrspray alkalmazható, szükség esetén láz- és fájdalomcsillapítóval kiegészítve. Antibiotikumot kizárólag orvosi javaslatra, receptre szedjük; ugyanis vírusos náthában nem hatásos és feleslegesen károsíthatja a bélflórát.

Figyelmeztető jel a három napnál tovább fennálló magas láz, a nehézlégzés, a mellkasi fájdalom, a romló arcüreg- vagy fülfájdalom, az elhúzódó köhögés valamint a kiszáradás gyanúja. Csecsemők, várandósok, idősek és krónikus betegek esetén kisebb panaszoknál is javasolt az orvosi kontroll.

A keresztény ember számára a gondviselésbe vetett bizalom nem a józan elővigyázatosság ellentéte, hanem annak támasza: testünk gondos óvása és lelkünk ápolása együtt szolgálja egészségünket és a körülöttünk élők védelmét.

LISIEUX-I KIS SZENT TERÉZ BAZILIKÁJA

Októberben két nevezetes szentünk-ről emlékezünk meg: 1-én Lisieux-i Kis Szent Terézről és 15-én Avilai Nagy Szent Terézről. Családunkban négyen Teréz névre voltak megkeresztelve. Édesanyám Lisieux-i Kis Szent Teréz nagy tisztelője volt.

Franciaországi zarándoklatunk idején Lisieux-ben meglátogattuk a Kis Szent Teréz tiszteletére épített bazilikát. Egy lelkes és a szentet példaképének tekintő idegenvezetőnő fogadott bennünket. Bevezetett bennünket a bazilikába és megkérte foglaljunk helyet, ő pedig állva mondta el nekünk a bazilika történetét és Teréz életét. Gyönyörű, színes mozaikokkal díszített neobizánci stílusban épített óriási templombelső, Basilica minor, fogadott bennünket. A templom építését 1929-ben kezdték meg, de a háború miatt csak 1954-ben fejezték be. A templom 4000 férőhelyes, évente több mint kétfélmillió zarándok keresi fel és a Lourdes-i bazilika után Franciaország második legnagyobb temploma. A 95 méter magas bazilika terveinek elkészítése a Cordonnier dinasztia három építész tagjának munkáját dicséri. A templom részben nemzetközi adományokból épült fel. Az adományok nemzetközi jellege tükröződik a templom 18 mellékoltárában, amelyek az egyes nemzeteket képviselik. A szakrális épület kereszt alakú alaprajza a párizsi Sacré-Coeur de Montmartre bazilikát idézi. A 105 méter hosszú főhajó és a 65 méter széles kereszthajó kereszteződése felett egy nagy kupola emelkedik.

Idegenvezetőnk elmondta nekünk, hogy Kis Szent Teréz „a kis út” szentje (1873 - 1897) Franciaországban, a nor-



Kép: Dávid Ferenc

mandiai Alençonban született mélyen vallásos szülők gyermekeként. Jézusi mondásra utal a kis út kifejezés „Mert aki a legkisebb mindnyájatok között, az a legnagyobb.” (Lk 9:46) Teréz szülei voltak az első olyan házaspár, akiket egyszerre avatott szentté Ferenc pápa 2018. október 18-án. Kilenc gyermekükből öt leány érte el a felnőttkort, ők később mind a szerzetesi hivatást választották. Édesanyját négyéves korában elvesztette. A szerzetesi pálya már kislánykorában vonzotta. Két nővére ekkor már a szerzetesi hivatást választotta. Teréz külön engedéllyel 15 évesen lépett be a Lisieux-i karmelita kolostorba. Rövid élete során a legsötétebb lelki szenvedéseken ment keresztül, de minden szenvedést örömmel fogadott. Egy évvel elhunyt előtt, nagypéntek éjszakáján megtudta, hogy halálos beteg. Annak ellenére, hogy állandó fizikai fájdalmak gyötörték és kísértéseket élt meg hit és remény kérdéseiben, nem szűnt meg apácatársaival törődni, vigasztalni és mosolyogni.

Halála előtt ezt írta: „*Küldetésem csak most kezdődik. Az a küldetésem, hogy megmutathassam a lelkeknek az én kis utamat.*” Jelmondata volt: „*Nekem az a Mennysország, ha jól tehetek a Földön.*”

Dávid Melinda

MÁRIA-ANTIFÓNÁK – AZ EGYHÁZ ÉNEKLŐ IMÁI AZ ISTENSZÜLŐHÖZ

A katolikus egyház imádságos és liturgikus kincsei közül különleges helyet foglalnak el a Mária-antifónák. Ezek az énekelt imák a Boldogságos Szűz Máriát szölik meg, és az év különböző szakaszaiban kísérik az Egyház közös imádságát. Rövidségük ellenére mély teológiai üzenetet hordoznak: Mária istenanyaságát, közbenjárását és oltalmát állítják a hívek szeme elé. A négy fő antifóna évszázadok óta meghatározó része az Egyház hagyományának.

Az „Alma Redemptoris Mater” adventtől gyertyszentelőig hangzik el. A szövegét egy 11. századi bencés szerzetes írta. A 12. századtól kezdve terjedt el széles körben Európában. Az antifóna a Megváltó Anyját állítja elénk, aki méhében hordozta a világ Üdvözítőjét.

A nagyböjt antifónája az „Ave Regina Caelorum”, amely a 12. századi francia szerzetesi közösségekben született. „Üdvözlégy, mennyei Királynő” – éneklük a hívek, dicsérve Mária mennyi dicsőségét, ugyanakkor könyörögve közbenjárásáért a bűnbánat idején. A középkorban körmenetek végén is gyakran felcsendült.

A húsvéti idő antifónája a „Regina Caeli”, az öröm és ujjongás himnusza. Pontos szerzője ismeretlen. A szöveg a 12–13. században tűnik fel először kéziratokban. „Örvendezz, Szűz Mária, alleluja, mert akit méhedben hordozni méltó voltál, alleluja, föltámadt, amint megmondotta, alleluja.” A legenda szerint Nagy Szent

Gergely pápa pestisjárvány idején hallotta, hogy angyalok éneklük Róma felett: „Regina caeli, laetare, alleluja.” A járvány alábbhagyott, és az ének azóta a feltámadás örömét hirdeti.

Az év többi részében hangzik el a legismertebb antifóna, a „Salve Regina”, amely a 11. században született. Szent Bernát clairvaux-i apát a legenda szerint látomásban látta, hogy Mária mosollyal válaszol az énekre. Ez az imádság ma is

sokak szívében kedves: „Irgalmasság Anyja, élet, édesség és remény, üdvözlégy!”

Ezek az antifónák nemcsak a zsolozsma záróimáiban vagy az egyházi énekkultúrában kapnak helyet, hanem a hívő ember személyes imádságában is. A gregorián dallamok egyszerre hordozzák a közösség méltóságát és a személyes fohász bensőségességét.

Aki ezeket imádkozza vagy éneklük, az év liturgikus ritmusába kapcsolódik be, és Márián keresztül mindig Krisztushoz közelít. A Mária-antifónák tanúsítják az Egyház élő hagyományát: hogy a Szűzanya az idők kezdetétől fogva jelen van a hívek életében, és anyai közbenjárásával ma is kísér bennünket. E rövid, de gazdag imák segítenek ráhangolódni az ünnepekre, erőt adnak a hétköznapi napokban, és megtanítanak arra, hogyan lehet a zene és az ima egysége által közelebb kerülni Istenhez.



Kép: M.I. generálta kép

KÖZLEMÉNYEK - RENDEZVÉNYEK

Stuttgarti programjaink

Október 5-én, vasárnap, 15.00 órakor szentmise és gyermek-istentisztelet.

Október 19-én, vasárnap 15.00 órakor **ökumenikus istentisztelet**. Ezt követően 1956. október 23-ra emlékezünk egy előadás keretében.

Október 24-én, pénteken, Barátságklub. 17.30 órakor szentmise, 18.00 órától pedig előadásban lesz részük a jelenlévőknek.

Pénteki napokon, Stuttgarti délután, 18.00 órakor októberi ájtatosság, majd szentmise. A híveket október 3-án, 10-én, 17-én, 24-én és 31-én várjuk.

*

Weingarteni programjaink

Csütörtöki napokon, azaz **október 9-én és 23-án** 17.30 órakor **Weingarteni délután** a 14 Nothelfer Kapelle-ben. Októberi ájtatosságot imádkozunk, utána szentmise, keretében katekézis.

*

Ulmi egyházközségi búcsú

Október 12-én, vasárnap 15.00 órakor **Magyarok Nagyasszonya egyházközségi búcsú**, majd ezt követően agapé.

*

Heidenheim – ökumenikus istentisztelet

Október 18-án, 15.30 órakor Heidenheimban **ökumenikus istentisztelet**, ezt követően agapé.

vagyok!” Szavai megindítottak, szíven találtak. Valóban, mennyire nagy ajándék és kincs számunkra a hitünk. Hitben szemlélni a magam életét!

Egyházunk szeptember 26-án ünnepelte Szent Kozma és Damján vértanú iker-testvért, akik hivatásukat tekintve orvosok voltak. A keresztény hagyomány szerint gyógyító munkájukért nem fogadtak el pénzt. Mégsem ez tette igazán naggyá életüket. Gyógyító hivatásukról így vallottak: „Mi megtanultuk azt, hogy a Szentlélek a maga szeretete meg a bölcsessége szerint adja az ajándékait, és nekünk a gyógyítás ajándékát adta.”

Ne feledjem, a jó Isten nekem is adott egyéni kincseket. Ismerjem fel őket, s használjam mind magam, mind a reám bízott embertestvéreim javára. Magam hite gyógyító erővé válik.

Tibor atya

SZENTMISÉK

Reutlingen	október 4	szombat	16.30 óra
Schwäbisch-Gmünd	október 5	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart	október 5	vasárnap	15.00 óra
Munderkingen	október 11	szombat	16.00 óra
Friedrichshafen	október 12	vasárnap	10.15 óra
Ulm – egyházközségi búcsú!!!	október 12	vasárnap	15.00 óra
Heidenheim – ökumenikus istentisztelet!	október 18	szombat	15.30 óra
Ludwigsburg	október 19	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart – ökumenikus istentisztelet!	október 19	vasárnap	15.00 óra
Heilbronn	október 19	vasárnap	15.30 óra
Tuttlingen	október 25	szombat	16.00 óra
Böblingen	október 26	vasárnap	9.30 óra
Eislingen	október 26	vasárnap	15.00 óra
Weingarten – Mindenszentek ünnepe	november 1	szombat	10.00 óra
Balingen – Mindenszentek ünnepe	november 1	szombat	16.00 óra
Schwäbisch-Gmünd	november 2	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart	november 2	vasárnap	15.00 óra

Szerkesztők: Dávid Melinda, Dávid Ferenc, Bandean Andrea,
Dr. Czupper-Váraljai Ágnes, Pál Ramóna, Merlás 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
Facebook: www.facebook.com/stuttgarti.katolikusok

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