

Barátom

A SZENT GELLÉRT MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG HAVILAPJA

2026. Március

50. évfolyam, 504. szám



AZ ÉN BARLANGOM

Az idei Stuttgarti Csendes Napok alapmottója, amelyet Szemenyei Péter atya választott, így hangzik: „Barátunk, Lázár elaludt, de elmegyek és fölébresztem.” (Jn 11,11) Ez az evangéliumi mondat ihlette egyben a Barátom márciusi számának alaptémáját is.

Szinte magától értetődő módon még másik két bibliai kép is idekiváncozik. Egyrészt Jézus Krisztus holttestének elhelyezése Arimateai József síboltjában, melyet kővel zártak el. Másrészt a gyönyörű és megrendítő történet, amikor az ifjú Dávidnak menekülnie kell az életére törő Saul királytól és az őt üldöző katonáktól.

Mind a három bibliai kép bizonyos értelemben túlmutat önmagán. Arra hív, hogy szeressem és értékeljem a magam életének barlangját. Elsődleges üzenete számomra, hogy életemben lennie kell egy olyan helynek, ahová vissza tudok húzódni, biztonságban érzem magam.

A kövekkel eltorlaszolt barlang egy nagyon erős kép. Vegyes érzések lehetnek úrrá azon, aki barlangjába menekül és kővel zárja azt el a külvilágtól. Egyszerre van jelen ott és akkor a félelem és biztonság, erőtlenség és erő érzése. A barlang elé helyezett kövek is kettős értelmet nyernek: megvédhetnek minden külső, fenyegető veszélytől, de ugyanakkor el is zárhatnak másoktól, a külvil-



Kép: pixabay.com

lágtól. Elszigetelődöm!

Életem egyik nagy ajándéka volt, amikor mintegy nyolc évvel ezelőtt, vissza kellett vonulnom a magam barlangjába. Kezdetben sötét és visszataszító volt ez a barlang. Félttem és bizonytalan voltam. Kövekkel torlaszoltam el a bejáratát, senkit sem engedtem közelembe. Belső sötétség kerített hatalmába. Aztán egy augusztusi délutánon váratlan fordulat következett be.

A magam barlangját kellett megfestenem. Kezdetben nem tudtam mit kezdeni a feladattal. Emlékszem, hosszú percekig keresztül csak ültem, ecsettel

folyt. 10. old

KÖVEL ELTORLASZOLT BARLANGJAINK

„Volt pedig egy barlang, és kő feküdt rajta.” (Jn 11,38)

A betániai sír képe nemcsak Lázár története – valahol mindannyiunké is. Mindannyiunk életében vannak elzárt barlangok: eltemetett remények, ki nem mondott fájdalmak, megkeményedett sérelmek, régóta hordozott bűnök. Ezek azok a belső tereink, ahová elrejtjük a csalódást és a kimondatlan szavakat. Olyan részek bennünk, amelyekre rágördítettük a követ – talán mert úgy érezzük, túl késő, túl nehéz, túl „szagos” már minden. Mögöttük sötétség és csend van – a reménytelenség levegője.

A kő lehet hallgatás, keménység vagy a „már úgysem változik semmi” fásultsága. A lezárás néha biztonságérzetet ad, mert nem kell szembenézni azzal, ami oda-bent van.

Jézus azonban nem kerüli el a sírt, és nem fordul el a fájdalomtól. „Lelke mélyéig megrendült... és könnyekre fakadt.” Az Isten Fia nem kívülálló a halállal szemben: a megtestesülés azt jelenti, hogy belép az ember legmélyebb sötétségébe. Ott áll a barlang előtt – a mi barlangjaink előtt is.

És ekkor kimondja: „Vegyétek el a követ!” Márta tiltakozása mégis nagyon emberi: „Uram, már szaga van...” Az emberi gondolkodás szerint itt már nincs mit tenni. Jézus azonban nem a halál logikájában gondolkodik, hanem az Atya dicsőségére mutat: „Ha hiszel, meglátod Isten

dicsőségét.” A hit itt nem vigasz, hanem bizalom abban, aki így szól: „Én vagyok a feltámadás és az élet.” Az „Én vagyok” az élő Isten önkinyilatkoztatása – annak az Istennek a szava, aki az élőké.

A kő elmozdítása mégis emberi feladat marad. Jézus életet ad, de nekünk kell elgördíteni a követ, és segíteni másokat is kijönni a saját sírjukból. Néha egy őszinte szó, egy bocsánatkérés vagy egy kimondott „Fáj” és „Segíts” is ilyen köelmozdító.

És akkor megszólítja Lázárt: „Jöjj ki!” Akit Ő hív, nem marad a sötétségben. A barlang nem végállomás, a kövek nem örökérvényűek.

Nagybőjtben különösen is szembesülünk saját zárt te-reinkkel: melyik barlang előtt állok, és milyen követ görgettem oda? Kész vagyok-e megmozdítani? A keresztségben azonban már részesedtünk Krisztus halálában és feltá-

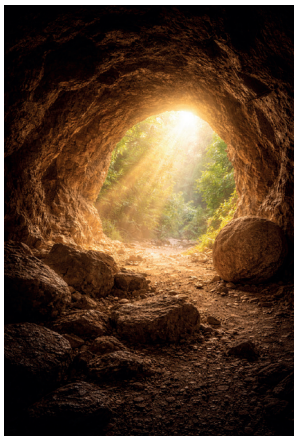
madásában. A feltámadás nem csupán a végső nap ígérete, hanem jelenvaló erő, mert minden megtérés egy kis húsvét.

Aranyosi Ervin így fogalmaz:

*„Élet ott van, ahol Isten,
Isten nélkül élet nincsen.”*

*„Jó hírem van: halál nincsen,
mindenütt ott van az Isten!”*

És ahol Ő jelen van, ott a sötétség nem maradhat az utolsó szó.



M.I. generálta kép

CSALÁDI VAKSÁG

Korunk egyik csendes, mégis súlyos betegsége a családi „vakság”: az érzelmek iránti érzéketlenség, a ki nem mondott szavak, az elhallgatott fájdalmak világa. Sok család látszólag jól működik. Megvan a mindennapi kenyér, a biztos háttér, a tanulás lehetősége, a rendezett otthon. Mindez fontos és értékes. Mégis, mindez önmagában nem elég az emberi szív számára.

A szeretet nem csupán gondoskodás, hanem jelenlét. Nemcsak cselekedet, hanem kapcsolat. A gyermek nemcsak arra vágyik, hogy ellássák, hanem hogy meghallgassák, megértsék, komolyan vegyék érzéseit. Ha a harag, a szomorúság vagy a félelem nem talál meghallgatásra, a lélek lassan bezárul. A ki nem mondott érzelmek falakat emelnek családtag és családtag közé.

Sokszor azért nem beszélünk az érzéseinkről, mert mi magunk sem tanultuk meg ezt. Generációk nőttek fel úgy, hogy a konfliktust el kellett kerülni, a fájdalmat el kellett rejteni, a szeretetet pedig „nem kellett kimondani, hiszen úgyis tudjuk”. Az evangélium azonban mást mutat. Jézus nem hallgat el: megszólít, kérdez, együtt érez, sír a sírókkal. Az igazi szeretet mindig személyes és kimondott.

Amikor a békesség kedvéért a problémákat az „asztal alá söpörjük”, valójában nem békét teremtünk, hanem távolságot. A gyermek ilyenkor könnyen elbizonytalanodik: vajon amit érez, az



Mistergés intelligencia generálta kép

számít? Szabad-e kimondani az igazságot? Ha nem kap visszajelzést, idővel maga is elhallgat. A szemében még ott a fény, de az ismétlődő érzelmi falak ezt a fényt lassan elhalványítják.

A keresztény család hivatása ennél több. Nem tökéletesnek kell lennie, hanem élőnek. Olyannak, ahol lehet kérdezni, lehet hibázni, lehet bocsánatot kérni és megbocsátani. Ahol a szeretet nem magától értetődő, hanem kimondott szó, türelmes figyelem, egymás terhének hordozása.

A gyógyulás apró lépésekkel kezdődik: egy őszinte kérdéssel, egy meghallgatott mondattal, egy kimondott „szeretlek”-kel. Isten nem a hallgatás Istene, hanem az Igéé, aki megszólít bennünket. Ha mi is merünk megszólalni – igazsággal és szeretettel –, családjaink újra megtanulhatnak látni.

A magyar kápolna Róma szívében

SANTO STEFANO ROTONDO

Kelet-Európából a kommunista diktatúra idején Németországba visszatelepült generációnk jellegzetes vonása volt a művészetek iránti mérhetetlen érdeklődés, amely együtt járt az utazási vágygal, ami a mai napig megmaradt. A 90-es évek utáni generáció csodálkozva hallgatja, hogy nem utazhattunk szabadon, mert csak kétévenként a környező országokba és ötévenként Nyugatra volt engedélyünk, amellezt az útlevelünket a rendőrség őrizte, amit vissza kellett szolgáltatni. Nyugat-Európa művészeti kincseit csak a lexikonokból és tankönyvekből ismertük.

Zarándokútjaink során megismertük Nyugat-Európa vallási és kulturális kincseit. Legszebb zarándokútjaink Olaszországba vezettek, abba az országba, amely egy élő múzeum, ahol minden sarkon kulturális kincseket találunk, itt volt a reneszánsz bölcsője, itt született az opera a XVI. században. Itt alkotta Michelangelo a pápák kérésére szobrai és freskói, tervezte templomait, síremlékeit, itt komponálta Giuseppe Verdi dallamos operáit, amit az utca embere is kívülről dúdolt.

Zarándokútjaink során többször is meglátogattuk Rómát, amelynek területébe ékelve található a Vatikán, a világ legkisebb független állama, a pápa székhelye, a római katolikus egyház központja. A Santo Stefano Rotondo templom hazánk nemzeti temploma, címtemplom, amit egy bíboros számára kijelölnek, hogy ezáltal „rómaivá” váljon. Így 1946 és 1975 között Mindszenty József bíboros, esztergomi érsek címzetes temploma volt. Az ókeresztény bazilika



Kép: Tóth Tamás, Wikimedia

az V. században Szent István diakónus első keresztény vértanú tiszteletére szentelték fel, akit i. sz. 37-ben köveztek halálra Jeruzsálemben. A templom jellegzetessége, hogy kör alakú, amit azzal magyaráznak, hogy a Nagy Konstantin császár által építtetett jeruzsálemi Szent Sír templom mintájára készült el.

Sok magyar emlék fűződik a bazilikához, ami annak köszönhető, hogy V. Miklós pápa 1454-ben átadta a templomot a pálos rendnek, az egyetlen magyar szerzetesrendnek, de XIII. Gergely pápa 1580-ban létrehozta az egyesített német-magyar jezsuita vezetésű papnevelő akadémiát, (Collegium Germanicum et Hungaricum) és rájuk bízta az épületet. A templombelső jellegzetessége az a 34 freskó, amely a mártíromságot szenvedett keresztények megkínzását ábrázolják. A főoltárt Szent István, Szent László és Szent Imre tiszteletére szenteltek fel. A templomban több magyar síremlék is látható. Lászlai János, erdélyi főesperes, pápai magyar gyóntató sírján saját sírverse olvasható latinul és magyarul így hangzik: „Vándor, ha látod, hogy az, ki a fagyos Dunánál született, most római sírban pihen, ne csodálkozz: Róma mindannyiunk hazája.”

Dávid Melinda

BOLDOG SALKAHÁZI SÁRA – A KRISZTUSI SZERETET TANÚSÁGTEVŐJE

Boldog Salkaházi Sára (született Schalkház Sarolta) 1899. május 11-én született Kassán. Életének első szakaszában világi pályát járt be: kereskedelmi iskolát végzett, dolgozott irodai alkalmazottként, majd újságíróként is. Isten azonban fokozatosan vezette őt a megszentelt élet felé. Hívását a Szociális Testvérek Társaságában találta meg, amelynek lelkisége az evangéliumi szeretet konkrét megélését tűzte célul a társadalomban. 1930-ban lépett a közösségbe, és fogadalomtételével életét teljesen Krisztus szolgálatába állította.

Meggyőződése volt, hogy a felebaráti szeretet csak akkor hiteles, ha Krisztusból táplálkozik. Szolgálatáért egyszerre volt szemlélődő és tevékeny: szegényeket gondozott, munkásnők számára otthonokat szervezett, hitoktatást végzett, és fáradhatatlanul dolgozott a keresztény társadalmi felelősség erősítéséért.

A második világháború idején hite a legnehezebb próbatételben mutatkozott meg. A náci megszállás és a nyilas uralom alatt üldözött zsidó testvéreit rejtegette, mentette, és életét kockáztatva védelmezte az emberi méltóságot. Tudatosan vállalta ezt a szolgálatot, Krisztus követésének radikális útját járva. Lelki naplójában már korábban felajánlotta életét Istennek, készen arra, hogy akár vértanúság árán is tanúságot tegyen a szeretetről.

1944 december 27-én a nyilasok elfogták, és a Duna partján több üldözöttel együtt kivégezték. Halála nem csupán tragikus történelmi esemény volt,



Képek: Wikipédia

hanem a keresztény szeretet végső, önátadó megpecsételése: életét adta másokért, Krisztus példáját követve.

Az Egyház ezt a hősie tanúságtelt ismerte el, amikor XVI. Benedek pápa engedélyével 2006. szeptember 17-én Budapesten boldoggá avatták. A boldoggá avatás kimondta, hogy Salkaházi Sára élete a hit, a remény és a szeretet hősie gyakorlásának példája, vértanúsága pedig Krisztushoz való rendíthetetlen hűségét igazolja.

Boldog Salkaházi Sára ma is arra hív bennünket, hogy a keresztény élet ne maradjon pusztán szó vagy érzés, hanem váljon konkrét, áldozatos szeretetté. Példája megerősít abban, hogy az Eucharisziából táplálkozó hit képes átformálni a világot, és a legnagyobb sötétségben is Krisztus világosságát sugározni.

TIKTOK UTÁN ISTEN – A DIGITÁLIS BÖJT PRÓBÁJA

Este van. A szoba csendes, mégsem az. Kék fény világítja meg az arcokat. Újjak görgetnek, képek váltják egymást, hangok szólnak egymás után. Egy perc, még egy videó. A figyelmünk darabokra hullik – és észre sem vesszük.

Mikor hallottuk utoljára igazán a csendet?

A nagyböjt a lemondás ideje. De talán ma nem az édességről a legnehezebb lemondani, hanem a folyamatos zajról. A digitális világ nem önmagában rossz – kapcsol, tanít, informál. Mégis észrevétlenül elfoglalja azt a belső teret, ahol Isten szólni szeretne.

Az evangéliumban az Atya hangja így szól: „Őt hallgassátok!” (Mt 17,5)

De hogyan halljuk meg Őt, ha mindig valami más szól hangosabban?

Tanárként gyakran látom, milyen nehéz ma a gyerekeknek elmélyülni. A gyors képekhez és az azonnali ingerhez szokott figyelem türelmetlenebb lett. De amikor sikerül megteremteni a csendet – egy közös imában, egy ének alatt vagy egy halk beszélgetésben –, valami különös történik. Megnyugszanak. Fellélegeznek. Mintha hazatalálnának.

Talán mi, felnőttek sem vagyunk másképp. Sokszor nem a rosszat választjuk, csak a zajosabbat. A telefont, ami azonnal reagál. A képernyőt, ami azonnal leköt. Isten viszont nem tola-kodó. Nem villog. Nem szakít félbe. Ő vár. És a



Digitális illusztráció: Bandean Andrea

csendben szól.

A digitális böjt nem technikaellenesség. Inkább figyelem-visszavétel. Tudatos döntés: ma este nem görgetek tovább. Ma tíz percig csendben ülök. Ma nem a képernyő világít, hanem egy gyertya. Ezek az apró lépések szabad-dá tesznek. Visszaadják a figyelmet – és ahol a figyelem felszabadul, ott a lélek is fellélegzik.

„Őt hallgassátok!” – nem parancs, hanem meghívás. Meghívás a belső csendre. Mert a csend nem üres. A csendben Isten már jelen van.

LAETARE, JERUZSÁLEM – ÖRVENDJ NAGYBÖJT BEN

A nagyböjt negyedik vasárnapját a kezdőének első szavai alapján „Laetare Jerusalem” – Laetare vasárnapnak nevezzük. Az introitus Izajás próféta szavait idézi:

„Vigadozzál, Jeruzsálem! Gyűljetek egybe, kik szeretitek őt, vigaszának tejjével, hogy beteljetelek.” (vö. Iz 66,10–11)

A böjt komolyságában különösen erősen hangzik ez a felszólítás: vigadozzunk. De miért vigadozzunk? A prófétai kép szerint Isten úgy táplálja népét, mint anya a gyermekét. Az Ő vigasztalása nem pusztá érzelem, hanem életet adó erő. Az Isten ígéje jóllakat, ahogyan a tej jóllakítja a kisgyermeket. A Laetare vasárnap ezért nem megtöri a nagyböjtöt, hanem megmutatja annak célját: a húsvéti öröm már közeledik.

Ezt az örömet az egyházzene is kifejezi. A gregorián „Laetare Jerusalem” introitus dallama kiegyensúlyozott, ívelt mozgású, benső örömet sugároz. A kezdő szó emelkedő dallamíve zenei képként is megjeleníti az örvendezést. Nagyböjtben az orgona használata visszafogott, ezen a vasárnapon azonban ünnepélyesebben is megszólalhat, jelezve az enyhülést.

A lelki táplálkozás gondolata végigkíséri a nagyböjtöt. Nem véletlen, hogy a nagyböjt első vasárnapjának kommunió-éneke így szól: „Nem csak kenyérrel él az ember, hanem minden igével, mely Istentől származik.” Jézus szava ez, amely a pusztai megkísértés-



Masterpieces of intelligence generation

kor hangzik el. A böjt kezdetén emlékeztet arra, hogy az igazi élet forrása Isten Igéje.

Laetare vasárnapja mintegy válasz erre: aki az Igéből él, az már most részesül az örömben. A szentmisében nemcsak az Eucharisztia, hanem az Ige is táplál bennünket. A testi böjt ráébreszt a lelki éhségre, az Ige pedig betölt és megerősít.

Ezért vigadozzunk nagyböjtben: mert Isten nem hagy éhen bennünket. Igéjével és szentségeivel táplál, és a keresztség útján a feltámadás örömére vezet.

MÁRIA IGENJE – TE MIRE MONDASZ IGENT?

Március 25-én, Gyümölcsoltó Boldogasszony ünnepén arra a csendes pillanatra emlékezünk, amikor Szűz Mária kimondta az igent.

Nem tudta, mit hoz a jövő.

Nem kapott részletes tervet.

Csak egy hívást – és egy döntést.

„Legyen nekem a te igéd szerint.”

Ez az igen nem volt hangos. Nem volt látványos. De benne volt az egész világ megváltásának kezdete.

Amikor a Mustármagocska Zene- és Barkácskörben a gyerekekkel alkotunk, vagy amikor a Szent Gellért Kis Barátai körében együtt imádkozunk, éneklünk, beszélgetünk, sokszor eszembe jut: minden nagy dolog egy apró igenből indul.

Egy igen abból, hogy eljövünk.

Egy igen abból, hogy nyitott szívvel figyelünk.

Egy igen abból, hogy merünk jót tenni.

Gyümölcsoltó ünnepe az oltásról szól – amikor egy ág belekerül a fába, és új élet indul. Kívülről növekedés kezdődik.

Ilyen a hit is.

Ilyen egy közösség is.

Ilyen minden apró gyermeklélekben elültetett mustármag.

Mária igenje ma is kérdez minket:

Te mire mondasz igent?

Igent a szolgálatra?

Igent a türelemre?

Igent arra, hogy a te kis világodban fényt gyűjts?

Nem kell nagy dolgokat tennünk. Elég egy tiszta szívű igen.

És abból Isten csodát tud növeszteni.



Kép: Fra Angelico – Angyal üdvözlés, 1438–1445 körül

KÖZLEMÉNYEK - RENDEZVÉNYEK

Stuttgarti programjaink

Pénteki napokon Stuttgarti délután, 17.30 órakor keresztutat imádkozunk, majd szentmise. A híveket március **6-án, 13-án, 20-án, és 27-én** várjuk.

Március 1-jén gyermek-istentiszteletre is hívjuk és várjuk családjainkat! A Stuttgarti Csendes Napok záró szentmiséje is egyben.

Március 8-án ökumenikus istentisztelet 15.00 órakor a **Lutherkirche-ben** (70372 Stuttgart, Bad Cannstatt, Martin-Luther-Straße 54). Keretében ünnepi megemlékezés március 15-ről.

Március 20-án 19.00 órakor *Barátságklub*.

*

Weingarteni programjaink

Március 19-én, csütörtöki napon, **Weingarteni délután** a *14 Nothelfer Kapelle*-ben. 17.30 órakor *keresztutat imádkozunk*, utána 18.00 órakor *szentmise*. Szentmise keretében *Beszélgetések a Katekizmusról*.

*

Nagyböjt kegyelmi idő, előkészület Húsvét ünnepére. Ne feledjük *Nagypéntek* szigorú böjti nap! Nagyböjt péntekjein kötelező a hústól való önmegtartóztatás. Keressük az alkalmat a napi elcsendesedésre, lelki elmélyülésre, húsvéti szentgyónás elvégzésére. Jelezzétek idős és beteg testvéreinket, hogy a húsvéti szentségekkel meglátogathassam őket az egyéni egyeztetést követően.

a kezemben, előttem a festékszínek. Aztán villámszerűen érintett meg a felismerés: el a kövekkel! Nyissak teret a színek jelképezte világosságnak. Az ecset is, és a festékszínek is életre keltek. Nyoma sem volt már a sötétség nyomasztó és elbizonytalanító érzésének.

El a barlangomat eltorlaszoló kövekkel! Engedjem be a fényt életembe! S ha egyszer elmozdul a kő, nem is a fény lesz a legnagyobb csoda, hanem az, hogy újra ki-léphetek barlangomból. Félelem nélkü! Sebezhetően, de élve! Ez az igazi ébredés!

Tibor atya

SZENTMISÉK

Schwäbisch-Gmünd	március 1	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart	március 1	vasárnap	15.00 óra
Reutlingen	március 7	szombat	16.30 óra
Weingarten	március 8	vasárnap	10.00 óra
Stuttgart (Lutherkirche – ökumeni- kus istentisztelet)	március 8	vasárnap	15.00 óra
Munderkingen	március 14	szombat	16.00 óra
Ludwigsburg	március 15	vasárnap	9.30 óra
Ulm	március 15	vasárnap	15.00 óra
Heidenheim	március 21	szombat	15.30 óra
Böblingen	március 22	vasárnap	9.30 óra
Eislingen	március 22	vasárnap	15.00 óra
Tuttlingen	március 28	szombat	16.00 óra
Stuttgart	március 29	Virágvasárnap	11.30 óra
Weingarten	március 29	Virágvasárnap	16.00 óra
