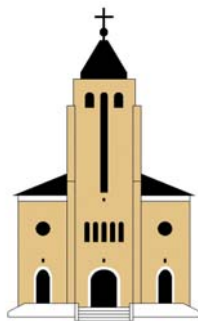


MUSTÁRMAG

Budapest-Pestszentlőrinc-Szemeretelepi Szent István Király Plébánia



ALAPÍTVÁ: 1992 • 2012/3. SZÁM • ÁPRILIS 1.

VIRÁGVASÁRNAP

Egyszer többen ültünk egy kocsiban és feltűnt mellettünk egy hatalmas autó. Kopaszra nyírt napszemüveges, tetkós csávó vezette. Arra már nem is emlékszem, hogy szabályos volt-e, vagy kissé bunkón viselkedett, de arra igen, hogy valaki mosolyogva megjegyezte: „Mennyi kisebbségi komplexusa lehet, hogy egy ilyen túlméretezett terepjáróval kell kompenzálni...”

Pilátus bizonyára lovon jött. Vagy hordszéken. A hadvezérek és az evilág hatalmasai, egy ország fővárosába való bevonuláshoz sohasem használtak volna egy szamarat. Az rangon, méltóságon aluli lett volna. Az eljövendő Messiásról azonban Zakariás próféta megjövendölte: *„Nézd, közeleg királyod: igaz és győzedelmes, alázatos, számaron jó, számar hátán, számarának csikóján... békét hirdet a népeknek, uralkodik tengertől tengerig, a Folyótól egészen a föld határáig.”* Jézus beteljesíti ezt a prófétai jövendölést amikor számarháton vonul be Jeruzsálembe. A nép megérti ezt a jelet és ujjong: *„Hozsanna Dávid fiának! Áldott, aki az Úr nevében jön! Hozsanna a magasságban!”*

Milyen király ez a Jézus? Elég erős ahhoz, hogy ne kelljen bizonygatnia. *„Általa és érte teremtetett minden és benne áll fönn minden”* – mondja Pál apostol. Hatalma azonban nem félelmet keltő hatalom, hanem felszabadító erő mindazok számára akik hisznek benne. A földi életét ki lehetett irtani, a szeretetét azonban nem. A húsvét Krisztus győzelme, Isten szeretetének győzelme. Győzelem lovak, kardok és katonák nélkül. Győzelem számarral és kereszttel, győzelem a bűn és a halál fölött...

C. Zs.

JEREMIÁS SIRALMAI

Évek óta szép hagyomány plébániánkon, hogy a nagyheti estéken a szertartások után még kis időre a templomban maradunk, és meghallgatjuk, énekeljük Jeremiás siralmait. A gyertyák fokozatosan kihűnyő fényében töltjük még ezt a kis időt. Miért épp ez, és miért épp ilyenkor hangzik el ez a bibliai szakasz?

Már az elnevezés (Jeremiás siralmai) is kérdéseket vet fel. A görög-latin hagyomány a siralmakat ugyan Jeremiás névéhez kapcsolja, sőt még a következő részt is hozzáadta a szöveghez: : „...és történt, hogy miután Izraelt fogságba hurcolták, és Jeruzsálemet lerombolták, Jeremiás ült, zokogott és e szavakkal gyászolta Jeruzsálemet...”, de mára már biztosan tudjuk, hogy

történelmi hátterét viszont ismerjük: 587-ben Nabukodonozor seregei egy sikeres hadjárat után lerombolták a jeruzsálemi templomot, és a város lakosságának nagy részét deportálták. Tudjuk, hogy Jeremiás siralmainak könyvét Palesztinában írták, feltételezhetően egy folyamatosan tartott gyászliturgia része lehetett. A zsidó legenda szerint a próféta a Damaszkuszi kapu egy üregéből nézte végig a város pusztulását, és itt írta meg sirató énekét. A siralom tehát nem kimondott fohász, hanem az életben maradottak gyászéneke. A siralom műfaja megtalálható máshol is a Szentírásban. Vannak olyan zsoltáraink, amelyeket szintén siralomként tartunk számon (pl. 74., 79., 80.), illetve épp a nagyheti liturgiában hangzik még el Izajás prófétának az Úr Szenvedő Szolgájáról szóló siralma, de műfajilag Jób siralmi is ehhez a csoport-hoz tartoznak.

Ha úgy tekintünk Jeremiás siralmaira mint az életben maradottak gyászénekeire, akkor máris könnyű megtalálni azt a pontot, ami összekapcsolja nagyheti liturgiánkat ezzel az ószövetségi irattal. Látva a Megváltó szenvedéseit mi is elcsendesedünk, és mély megrendüléssel tekintünk arra, aki ártatlanul meghalt értünk a kereszten.

nem Jeremiás a szerző, hanem egy másik próféta, aki Jeremiás iránti tiszteletből, a hagyományoknak megfelelően egy nagy tekintélyű próféta nevéhez rendelte művét. Mindez persze semmit sem von le a siralom értékéből. A könyv keletkezésének



ÁPRILIS

Április hagyományos magyar neve Szent György hava. A hónap jeles szentje **Barszabbasz Szent Simon püspök**, vértanú.

Az első századokban a Perzsiában élő keresztények viszonylagos nyugalomban élhettek. Amikor II. Sapor király (309-379) került uralomra, célul tűzte ki, hogy a perzsa birodalmat régi fényében állítsa vissza. Ezt a célját a vallási egység helyreállításával tervezte elérni. Visszaállította az ősi Nap- és tűzkultuszt, majd harcba kezdett a római birodalom ellen.

Hosszú és véres keresztényüldözés kezdődött. A keresztények több szempontból is gyűlöletesek lettek: az élő Isten híveiként szemben álltak a perzsa vallással, és gyanússá váltak mint a római birodalom titkos hívei és érzelmileg barátai (a római birodalomban 313-ban a keresztényeknek teljes vallási egyenjogúságot biztosítottak). Elkerülhetetlenné vált az ütközés a király és a főváros püspöke között. Simont a 325-ös niceai zsinaton egész Perzsia metropolitájává választották. A negyven évig tartó üldözést Sapor király 340-ben kiadott rendelkezése indította el, melyben felszólította Simon püspököt, hogy a keresztényektől (büntetésül) kétszeres fejpénzt és kettős adót szedjen és szolgáltasson be, hogy a király ebből fedezhesse hadikiadásait. Simon – akihez böl-

csessége és jámbor életmódja miatt a király nagyon vonzódott – megtagadta ezeknek az adóknak a beszedését, mondván, hogy hatalma csak a hitre terjed ki, a keresztények világi ügyeire nem. S egyben hangsúlyozta hűségét a királyhoz és a birodalomhoz. A királyt a püspök ellenállása és a gyalázkodók feltűzelték. Második parancsot adott ki, mikor Simon ennek sem engedelmeskedett, őrizetbe vették, templomát lerombolták, sok keresztényt, püspököt, papot és hívőt elfogtak. A király a bebörtönzött püspököt még egyszer felszólította, hogy hajtsa be az adókat, de ő ismét ellenszegült a parancsoknak. Ekkor a király kényszeríteni akarta a metropolitát, hogy térjen vissza a Nap és a tűz imádatához.



Simon válasza ez volt: *„hiszen a tűz olyan mulandó, a Napnak pedig sem tudása, sem értelme nincs”*. Amikor visszavitték a börtönbe a többi keresztény közé, kitartásra buzdította őket és egész éjjel együtt imádkozott velük – ekkor már tudták, hogy közel a vértanúságuk. A király a régi barátságra tekintettel még egy kísérletet tett, Simon

csak egyetlen alkalommal imádja a napot, ezzel megmentheti életét. A próbálkozás hiábavaló volt, Simont és a vele együtt elfogott keresztényeket halálra ítélték.

A püspök az ítélték élén ment a vesztőhelyre, imádkozott és a Szentírás szavaival ►

▶ bátorította társait. A hóhérok egymásután ölték meg a hős vértanúkat, Simon és két idősebb pap, Hannania és Abdaikla volt az utolsó.

Simon püspök utolsó imádságában áldást kért üldözőire és híveire és arra a hely-

re, ahol méltók lettek a vértanúhalálra. Ezután ő is meghalt 341-ben nagypénteken, a kilencedik órában.

Forrásmű: Szentek élete, SZIT, Budapest 2009.

K. E.

REJTVÉNY

A nagyheti liturgiában is elhangzik az alábbi Izajás-részlet: az Úr Szenvedő Szolgájáról szól ez a bibliai szakasz, amelynek

egyes szavai mostani rejtvényünkben hiányoznak. A **feladat:** a megadott szavak segítségével rekonstruálni a szöveget.

A) betegségket

D) fájdalmak

H) iszonyattal

B) bárány

E) fájdalmaink

I) juh

C) bűneinkért

F) gonoszságát

J) megvetett

G) Isten

K) sebei

Megvetett volt, utolsó az emberek között, a _____ (1) férfia, aki tudta, mi a szenvedés; olyan, aki elől _____ (2) eltakarjuk az arcunkat, _____ (3), akit bizony nem becsültünk sokra. Bár a mi _____ (4) viselte, és a mi _____ (5) nehezdedtek rá, mégis (Istentől) megvertnek néztük, olyannak, akire lesújtott az _____ (6), és akit megalázott.

Igen, a mi _____ (7) szúrták át, a mi gonoszságainkért törték össze; a mi békeségünkért érte utol a büntetés, az ő _____ (8) szereztek nekünk gyógyulást. Mi mindnyájan, mint a juhok, tévelyegtünk, ki-ki a maga útjára tért, és az Úr mégis az ő vállára rakta mindnyájunk _____ (9).

Megkínózták, s ő alázattal elviselte, nem nyitotta ki a száját. Mint a _____ (10), amelyet leölni visznek, vagy amint a _____ (11) elnémul nyírója előtt, ő sem nyitotta ki a száját. Erőszakos ítélettel végeztek vele.

A beküldési határidő: május 15. A megfejtéseket a mustarmag18@yahoo.com elektronikus postafiókba vagy a plébániára kérjük eljuttatni.

Előző rejtvényünkre sok helyes megfejtés érkezett. *Jeszenszky Helga, Kraus Hajnalka* és *Vadas Hajnalka* 1-1 béli belépőt nyertek, *Kovács Gyuláné* ajándékot kap.

IFJÚSÁGI LELKIGYAKORLAT

Vál, 2012. március 2–4.

„Aszerint, hogy ki-k milyen lelki ajándékot kapott, legyetek egymásnak szolgálatára, hogy az Isten sokféle kegyelmének jó letéteményesei legyetek.”
(1Pét 4,10)

Idei lelkigyakorlatunk helyszíne a váli Szent Mihály-major volt. Nem voltunk olyan sokan, családi hangulatban töltöttük el a hétvégét. Szállásunkat mindenfelől a természet határolta, rétek, szántóföldek.

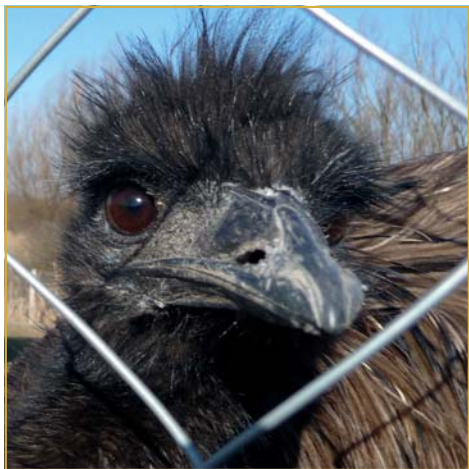
Péntek este ismerkedős játékkal indítottuk együttlétünket. A lelkigyakorlat témája az egymás iránti szolgálat volt. Az atyák ráhangoló beszédei után elcsöndesedhet-

tünk, majd megoszthattuk gondolatainkat a kiscsoportos beszélgetésekben.

A lelki feltöltődés után értesültünk a délután további programjáról. Tardosra mentünk a szociális otthonba. Itt az intézmény igazgatójától hallgattuk meg, hogy milyen az ott élők élete. Nagy részben fogyatékkal élők laknak az épületben. Otlétünkkor tapasztalhattuk, hogy mennyire közvetlenül viszonyult az igazgató az ott élők- ▶



- höz. Szinte mindenkihez volt pár kedves szava. Elmesélte, hogy a lakók semmiben sem korlátozottabbak, mint mi. Ugyanúgy dolgoznak, pénzt keresnek és járhatnak



ki- és be az épületből. Semmit se kapnak készen, mindenért ugyanúgy megdolgoznak, mint mi. Egészen magával ragadó volt látni, amit az igazgató véghez tudott vinni áldozatos munkával és a rászoruló iránti szeretetéből (szolgálatából). Látszott rajta, hogy elhivatott, őszintén szereti azt, amit csinál, és érdeklő az ott élők sorsa. Az eredmény: egy jól működő intézet, elégedett, független bentlakókkal, akik nincsenek rászorulva másokra, mindenkinek és mindennek megvan a saját feladata, célja és értelme.

A másnap szintén gyorsan telt el, együtt-létünk vége felé közeledve szintén egyfajta játékkal búcsúztunk (többek között megemlékezve az emuról is, aki ott lakott a majorban. ☺)

L. A. és H. N.

NAGYBÖJTI LELKI NAP

Vál, 2012. március 9–10.

Plébániai lelki napot már tartottunk: most másfajta módon készültünk. Elhagytuk egy napra az otthonunkat, hogy kiszakadva mindennapjainkból felfelé, befelé és egymásra tudjunk figyelni.

Két rövid beszámoló közlésével talán sikerül egy kicsit bepillantani ennek a napnak az eseményeibe:

■ A váli lelkigyakorlatos ház ideális helyszín volt, és plébánosunk útmutatásával nagyon jól meg tudott valósulni a cél, amiért mi, lelkigyakorlatozók odautaztunk. Kizárva a világot, újságokat, tv-t, stresszt, nyugodtan, kellő időt rászánva tudtunk Istenre és egymásra figyelni. A közös játék, a kiscsoportos beszélgetések, az elvonulás, az ima, a keresztútjárás kellően feltöltött minket, helye és ideje volt a közösségben levésnek és a magunkba nézésnek is. Jó volt meghallgatni, ki hogy éli meg hitét, ki miért imádkozik, végezetül a közösen elfogyasztott étkek is jobban esnek.





Hála és köszönet a szervezőknek, sok hasonló alkalmat szeretnék még!

L. D.

■ Kíváncsian és nagy bizakodással indultam életem első lelkigyakorlatára. Egy-napos volt csupán, mégis annyi minden ►



▶ történt. Péntek este az ismerkedést segítő játékok után a *Pillangó Cirkusz* című filmet néztük meg. Én már többször is láttam, de még most is nagy hatással volt rám. (Aki még nem látta, feltétlenül nézze meg, érdemes!) Utána mindenki elmondhatta gondolatait.

Szombaton is játszottunk, közös és kis-

csoportos beszélgetéseken vettünk részt, majd a délutáni keresztút bemutatására készültünk 3 csoportban.

Örülök, hogy részt vehettem ezen a lelkigyakorlaton, mert új társakat ismerhettem meg, teljesen kikapcsolódtam a megterhelő hét után, és lelkileg megerősödve tértem vissza családomhoz. K. V. A.



MINITÁBOR

Dunabogdány, 2012. március 15–17.

Sokszor éltem már meg, hogy egy-egy gyerektábor után azzal a kérdéssel szembesülök, hogy „ugye, fáradtak vagytok”, vagy gyakran elhangzó mondat ilyenkor, hogy „azért biztos nem lehet könnyű”. Persze van ezeknek a mondatoknak igazsága: ha sokan vagyunk együtt, ez jár némi szervezéssel, na meg persze folyamatos zajterheléssel, és persze önmagunk ellátása mind fizikai, mind szellemi értelemben jár némi

munkabefektetéssel. De azt mindannyiunk nevében mondhatom, hogy ennek a jutalmát nap mint nap megélhetjük egy-egy ilyen együttlét alkalmával. Van ezeknek a táboroknak valami varázslatosan szép hangulata, a lelki és a testi közelség igazi mély pillanatokkal ajándékoz meg minket.

Most gyerekszemmel tekintünk vissza az elmúlt minitábor eseményeire. Beszélgető-



társaim: Ágoston-Papp Benedek, Békefi Marci, Bellusz Tamara, Czétényi Lőrinc, Németh Luca és Tarnóczi Barnabás.

■ **Mire emlékeztek vissza legszívesebben a legutóbbi minitábor élményei közül?**

● A legjobb talán a Duna-parti foci volt, csak kár, hogy nem lőttem gólt. (Marci)

● Nekem legjobban az Esztergomi Bazilika tetszett. (Barnabás)

● Nem csak a Bazilika volt szép, hanem az is nagyon jó volt, hogy előtte csoportokban mászkáltunk a városban: jó volt kérdezősködni, fényképezkedni, és az is, hogy minden kérdésre meg tudtuk találni a választ. (Tamara)

● Nekem tetszett az a túra, amin még sütit is kaptunk. És jó volt a túra alatti keresztút is. (Lőrinc)

● Az esti pihenés is jó volt. ☺ (Luca)

● És az is jó volt, hogy amikor a lábam megsérült, és ezért nem tudtam kirándulni menni, Kata ott maradt velem, és játszottunk ketten: kártyáztunk, rajzoltunk, labdáztunk. (Tamara)

És persze véget nem érni akaróan idéződnék még fel az élmények: a lufipukkasztós játék, az esti társasozás, a kidobós, hogy csak néhányat említek meg a felröppenő emlékekből.

Mint minden ilyen tábornak, ennek a mostani kis kiruccanásnak is igyekeztünk lelki tartalmat adni. Kíváncsian vártam, mi maradt meg ebből a gyerekekben. ►



- ▶ ● Szeretem, hogy ezeken a szentmiséken két szín alatt lehet áldozni (*Marci*)
- Emlékszem arra a példabeszédre, ami az Atya gondoskodásáról szól, arra, hogy nézzük meg az ég madarait, róluk is gondoskodik a Jóisten. (*Lőrinc*)
- Szeretem a gitáros énekeket és ezeket a „beszélgetősebb” szentmiséket. (*Tamara, Luca*)
- És az is jó, hogy úgy tanulunk, hogy a kérdésekre adott jó feleletekért babot kapunk. Jók ezek a babos kérdések. (*Lőrinc*)

Aztán persze felidéződik a szálláshely: szép környezet, szép ház, jó, hogy este még sokan együtt lehet lenni, játszani, kártyázni, beszélgetni. A plébániához tartozó szép templom is belefényképeződött az emlékekbe.

Ja, és még valami: 3 csoportban voltunk. Minden csoport kapott egy-egy pólót, volt egy piros, egy fehér és egy zöld csoport. Hogy miért is alakult így? Talán elég egy pillantás a címre (vagy a lenti képre), és már meg is van a válasz. ☺

N. Gy.







NABIT

2012. március 22.

Az idei évben is megtartottunk szokásos *Nagyböjti Ifjúsági Találkozó*nkat. A megszokottól eltérően azonban most a misével kezdtünk, ezzel futottunk neki találkozónk céljának: Jézus és önmagunk keresztútjának.

A szentmisén – ahogy tavaly és azelőtt – egy különleges paraliturgiában vehettünk részt. Az előző években virágok és szalagok képében felajánlásainkkal díszítettük fel Jézus keresztjét és töviskoszorúját. Ebben az évben apró gyertyalángokkal jelképeztük hitünket, s miután megújítottuk keresztiségi fogadalmunkat, a karcsú gyertyaszálakat, mint hitünk halvány fényeit, elhelyeztük Jézus keresztjének lábánál.

Hitünkben megerősödve mise után fátylakkal és Jézus keresztjével a vállunkon indultunk el, hogy teljesítsük a már fent említett célunkat. Pontosabban nem is keresztút volt ez, inkább egy Passió-történetet „jártunk végig”, mely öt állomásból állt.

Az első állomás Péter tagadása volt, ami azt hiszem, sokunk szívéhez közel áll. Hiszen napjainkban gyakran rá vagyunk kényszerítve, hogy olyan helyen valljuk meg hitünket, ahol környezetünk nem vallásos, s ez bizony nem könnyű. A pestszentimreiek jelenete is ezt mutatta be, továbbá három imrei fiatal tanúságtétele, hogy nekik milyen szituációban kellett kiállniuk Jézusba vetett hitük mellett.

Azt hiszem, hogy ezek a rövid tapasztalatok, melyeket megosztottak velünk, mindannyiunk szívében mély nyomot hagytak.

A második állomás Jézus halálra ítélése volt. A havannások is napjainkba ültették át az akkori jelenetet; előadásuk tökéletesen bemutatta, hogy az emberek milyen könnyen ítélkeznek egymás fölött, akár a külsejük, vagy csak egy-két elejtett szavuk alapján. De arra is rámutattak, hogy ez ilyen benyomások gyakran hamisak, s nem szabad hagynunk, hogy előítéletek vezessenek minket. Még akkor sem szabad ítélkeznünk társaink fölött, ha úgy gondoljuk, ismerjük őket, mert nem a mi feladatunk.

A harmadik állomás: cirenei Simon segít Jézusnak. Ennél a jelenetnél váltott át utunk igazi keresztútba, olyan értelemben, hogy itt kaptuk az első negatív kritikát. De az egyik legszebb élmény is ennél az előadásnál égett a szívünkbe; részéről legalábbis nagy öröm volt látni, hogy a kiabálások a lakások ablakaiból nem zökkentették ki a soroksáriakat, s egy pillanatra sem zavarodtak bele mondandójukba.

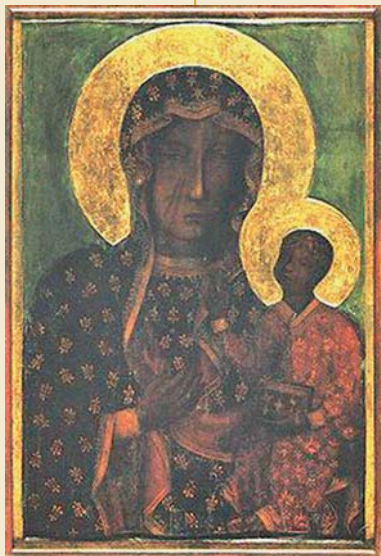
A negyedik állomás a jobb lator megtérése volt. Ezt mi, szemérek adtuk elő. Nem a jelenbe ültettük át az akkori történeteket, hanem egy-két jelképes mozzanattal jelenítettük meg a bűnös megtérését. ▶

ZARÁNDOKLATRA KÉSZÜLÜNK

Tavalyi csíksomlyói utunk nemcsak szép kirándulás volt, hanem mélyebb lelki tartalmakat is adott. Mind az útközben felhangzó énekek, imák, mind pedig az ünnepi szentmise hozzájárult ahhoz, hogy lélekben is gazdagodva térhettünk haza.

Mi is az a zarándoklat? A zarándoklat idő, amelyet különösen Istennek szánunk. A zarándoklat: távolság, amely eltávolít a hétköznapi helyszíneitől, kiemeli a mindennapok forgatagából. A zarándoklat: lelkület, amelyben különös figyelemmel fordulunk az Isten felé. És persze a zarándoklat alatt mód nyílik a szeretet

gyakorlására is, hisz társaságban, közösségben zarándokolunk. Persze van a zarándoklatnak úticélja: idén ez Lengyelország lesz, de talán az úton levés még fontosabb is, mint a cél. Zarándokként úton vagyunk, ahogyan zarándok vagyunk egész életünkben is.



Szeretettel készülünk pütkösi lengyel zarándokutunkra, melynek során különös figyelmet fordítunk majd azokra a magyar szentekre, akiket lengyel testvéreinkkel közösen tisztelünk, valamint imádkozunk majd a częstochowai kegytemplomban is.

ANYAKÖNYVI ADATOK

KERESZTELŐK

☞ **Nemcsics Ádám**

születési dátum: 2011. május 25.

keresztelés ideje: 2012. február 26.

☞ **Jakab János Rikárdó**

születési dátum: 2010. december 7.

keresztelés ideje: 2012. március 11.

HÁZASSÁGOT KÖTÖTTEK

☪ **Hadrik Zsuzsanna Éva és Kuzder Gellért Dávid** – 2012. március 24.

TEMETÉSEK

† **Szender Károly**

születési év: 1948

temetés ideje: 2012. február 27.

† **Veréczy Lászlóné (Bak Jolán)**

születési év: 1932

temetés ideje: 2012. március 7.

† **Lehner Istvánné**

(sz. Mester Mária)

születési év: 1960

temetés ideje: 2012. március 13.

† **Horváth Lajos**

születési év: 1930

temetés ideje: 2012. március 14.

† **Tokh Sándor**

születési év: 1925

temetés ideje: 2012. március 23.

† **Sümegi Jánosné**

(sz. Szivák Piroska)

születési év: 1934

temetés ideje: 2012. március 30.

▶ Mikor Jézus feloldozta bűnei alól a jobb latort, az fekete pulcsiját levéve és eldobva mutatta, hogy megszabadult vétkei súlyától, majd Jézus magához ölelte őt. Ekkor a többiek is levetették fekete fölsőjüket, s fehér pólókban sétáltunk a megtértet átölelő Jézus felé.

Az utolsó állomás: Jézus halála. A főplébániásokat sem zökkentette ki az a férfi, aki úgy érezte, feltétlenül meg kell osztania a világgal, hogy ő aludni szeretne és nem tud tőlünk. Ismét boldogság töltött el, látva és hallva, hogy nem hagyjuk magunkat, akkor is végigjárjuk Jézussal a keresztutunkat, ha ez nem mindenkinek tetszik.

Ezután a havannások vendégül láttak mindenkit egy agapé erejéig, majd szívünkben új élményeinkkel mindenki ment a saját útján tovább, hogy hasznosíthassa mindazt, ami a NABIT-on hallottunk, láttunk és éreztünk.

N. E.



SZÉPSÉGÁPOLÁS OTTHON

Mindennapjainkban, de főleg az ünnepek közeledtével takarítástól és ablakpucolástól kimerülten mindenki vágyik egy kis kikapcsolódásra. Ezt akár otthon is könnyen megtehetjük, ha szánunk magunkra egy kis időt. Néhány kipróbált receptet osztanék meg, melyek segítenek az otthoni szépségápolásban.

■ A **fürdés** jó alkalom a pihenésre, fel-frissülésre: áztassunk a fürdővízbe levendulavirágot, rózsaszirmot, körömvirágot... Pár csepp jó minőségű illóolajat is használhatunk, de mindig keverjük össze egy kis tejjel, tejszínnel, mézzel vagy olajjal, mielőtt a fürdővízbe tennénk. Néhány olyan illóolaj, amit használhatunk: levendula, rózsaszirm, citromfű, cickafark, zsálya.

■ Ha le szeretnénk **radírozni** az arcunkat vagy akár egész testünket, keverjünk össze kristálycukrot napraforgó vagy olívaolajjal kásás sűrűségűre (*azonnal fel kell használni!*). Dörzsöljük be vele a bőrünket és zuhanyozzunk le. Puha, selymes lesz a bőrünk.

■ **Arcápolásra** használhatunk különböző pakolásokat:

● **Mézes arcpakolás:** 1-2 tk. méz, 1 vagy fél élesztő, 2 kávétejszín. Keverjük sűrű péppé, tegyük az arcunkra, majd 10 perc után mossuk le!

● **Regeneráló arcpakolás:** 1 tojás sárgája, 2 tk. tejföl, 1 pici méz, összekeverni, feltenni, kb. 10 perc után lemosni.

● **Szépítő pakolás:** 1 banánt pépesítsünk, adjunk hozzá 1 kávétejszínt vagy 1 tk. joghurtot és 1-2 csepp citromlevet. Keverjük össze, tegyük fel, majd 15 perc után mossuk le.

■ Ha a **szemünk** fáradt, karikás, ödémás, használhatjuk a jól bevált krumplis receptet: reszelt krumplit tegyük 2 gézlap közé, majd helyezzük a szemünkre! Legalább 15-20 percet pihenjünk így!

Ne feledjük: a fizikai pihenés, kikapcsolódás segíti a lelki ráhangolódást, az egymás felé fordulást is. Ezt nem helyettesíthetjük semmivel.

H. Sz.

ELŐRE-LÁTÓ

(avagy jegyezd be a naptárodba!!!)

- **június 9. szombat:** Kirándulás a Bakonyba;
- **június 10. vasárnap:** K&H Maraton Váltó;
- **június 18–22.:** Napközis tábor;
- **július 10–14.:** Egyházmegyei Középiskolák Tábor, Bodajk;
- **július 16–22.:** Általános iskolás tábor;
- **július 25–29.:** Plébániai nagytábor.

MUSTÁRMAG

a Szent István Király Plébánia lapja,
alapítva 1992-ben, újraindítva 2007 decemberében

Megjelenik évente kilencszer

Szerkesztőség: Czap Zsolt (C. Zs.), Hajdu Noémi (H. N.),
Kiss Erika (K. E.), Knábné Lakatos Mariann (K. L. M.), Németh Eszter (N. E.),
Nemcsics Gyöngyi (N. Gy.)

Jelen lapszámunknál munkatársunk volt még: Láng Anett (L. A.),
Láng Dóra (L. D.), Kincsesné Vadász Adrienn (K. V. A.),
Hajdu Szilvia (H. Sz.)

Fotók: Gödölle Márton, Mayer Gabriella, Jakab Péter

A plébánia, illetve a szerkesztőség elérhetőségei:

Cím: 1185 Budapest, Tátrafüred tér 15. • Telefon: 292-1407
e-mail: mustarmag18@yahoo.com

HIRDETÉSEINK

A NAGYHÉT SZERTARTÁSRENDEJE

■ **Nagykedd (április 3.):** 7 órakor szentmise, 18–20 óráig külön szentgyónási alkalom – gyóntatnak: Czap Zsolt és Varjú Imre atyák;

■ **Nagyszerda (április 4.):** 18 órakor szentmise, utána Jeremiás siralmait énekeljük;

■ **Nagyszombat (április 5.):** 18 órakor ünnepi szentmise az utolsó vacsora emlékeztetőre, utána 19–24 óráig virrasztás, melynek elején Jeremiás siralmait énekeljük;

■ **Nagypéntek (április 6.):** 15 órakor keresztút Jézus halálának órájában – 18 órakor ünnepi szertartás kereszthódolattal, passió. A szertartás után 19:30–24 óráig virrasztás, melynek elején Jeremiás siralmait énekeljük;

■ **Nagyszombat (április 7.):** reggel 8-tól 16 óráig szentsírlátogatás – **20.30-tól HÚSVÉT VIGILÁJA, Urunk feltámadásának ünnepe** – gyülekezés a templom előtt, tűzszentelés, ünnepélyes bevonulás a húsvéti gyertyával, húsvéti örömeinek, a keresztségi fogadalom megújítása. – A szentmise végén gyertyás feltámadási körmenet! (*Gyertyát adunk!*)

■ **Húsvétvasárnap (április 8.):** ½8-kor szentmise és ételáldás – ½10 órakor ünnepi szentmise és ételáldás. A szentmise után a gyerekeknek tojáskeresés a templomkertben;

16.30 órától Húsvéti koncert – (gyerek- és kamarakórus);

■ **Húsvéthétfő (április 9.):** csak ½8-kor lesz szentmise.

LITURGIKUS ESEMÉNYEK

■ **április 1. vasárnap:** délután 4 órakor a rózsafüzér társulat találkozója a plébánián;

■ **április 13. péntek:** a Fatimai Szűzanya emléknája. A kerületi imaest a Barcika téri templomban lesz, 5 órától rózsafüzér, majd 6 órától szentmise;

■ **április 16. hétfő:** 24 órás szentségimádás;

■ **május 13. vasárnap:** délután 4 órakor a Rózsafüzér Társulat találkozója a plébánián;

■ **május 13. vasárnap:** a Fatimai Szűzanya emléknája. A kerületi imaest a Főplébánián lesz, 5 órától rózsafüzér, majd 6 órától szentmise;

■ **május 14. hétfő:** 24 órás szentségimádás;

■ **május 20. vasárnap:** Elsőáldozás.

Májusban az esti szentmisék előtt 17:40-től a Szűzanya tiszteletére Litániát éneklünk.

KÖZÖSSÉGI ESEMÉNYEK

■ **Nagyszombat (április 5.) éjjel:** ifjúsági virrasztás az ócsai erdőben;

■ **április 13. péntek:** 20 órakor családfrissítő a plébánián (Bagdy György és Szemerédy Kati – Társunk elfogadása);

■ **április 14. szombat:** Plébániai bál a Karinthy Frigyes Gimnáziumban;

■ **április 17. kedd:** 19 órától Férfikör a plébánián;

■ **április 27. péntek:** 17 órától Nyugdíjas klub a plébánián;

■ **április 27. péntek:** 20 órától Irodalmi klub a plébánián;

■ **április 28–30.:** Marianosztrai Ifjúsági Zarándoklat;

■ **május 4. péntek:** 20 órakor családfrissítő a plébánián (Török Péter és Orsi – Mária a mai világban);

■ **május 8. kedd:** ½8

órakor Asszonykör a plébánián;

■ **május 12. szombat:** Babakocsis kirándulás (Solymár környéke);

■ **május 15. kedd:** 19 órától Férfikör a plébánián;

■ **május 18–20:** Kisifis hétvége, Vál;

■ **május 26–29:** lengyelországi zarándoklat.

A Rózsafüzér Társulat ima-
szándéka (április 1–május 13.):
*Plébániai közösségünk
programjaiért*