

# 5 módszer arra, hogy őrizzük meg a békét Karácsonykor (Működik!)

Katolikus.ma

---

**Szerző: Szerk. (2021-12-22)**

1 / 6 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/5-modszer-arra-hogy-orizzuk-meg-a-beket-karacsonykor-mukodik/> internetes címről származik. A cikket 2022-05-22 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!



---

**Szerző: Szerk. (2021-12-22)**

2 / 6 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/5-modszer-arra-hogy-orizzuk-meg-a-beket-karacsonykor-mukodik/> internetes címről származik. A cikket 2022-05-22 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!

**Ötször nagyobb valószínűséggel számolnak be az amerikaiak az ünnepek alatti idegeskedésük fokozódásáról, mint csökkenéséről. Mi ne kerüljünk bele ebbe a statisztikába!**

Ironikus módon az év legszentebb napjai gyakran egyben a leghektikusabbak is. Az Amerikai Pszichiátriai Társaság jelentése szerint az amerikaiak ötször nagyobb valószínűséggel számolnak be arról, hogy az őket nyomasztó stressz inkább nő, mint csökken az ünnepi időszakban.

Olyan sok mindennek nem vagyunk urai! Nem tudjuk irányítani a világjárványt, sem az esetszámokat, sem a mutánsokat. Nem tudjuk meghatározni rokonaink és barátaink döntéseit. Nem tudjuk befolyásolni, hogyan reagálnak munkatársaink az ünnepi káoszra. Nem tudjuk befolyásolni a boltokban torlódó hosszú sorokat vagy a késéseket utazás közben. Az ünnepek idején még jobban látjuk, mennyi minden nem függ tőlünk.

Amikor Fulton Sheen érsek ezzel a ténnyel szembesült, ezt mondta:

**„Kívülről nem találhatod meg a békét, de belülről igen, ha hagyod, hogy Isten azt tegye a lelkeddel, amit Mária engedett a testével cselekedni, nevezetesen, hogy Krisztus növekedjék benned.”**

---

**Szerző: Szerk. (2021-12-22)**

3 / 6 oldal | © Katolikus.ma

Az ünnepek forgatagában nem valószínű, hogy megtaláljuk a külső békét. Ez azonban nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem találhatunk békét.

A szentek megőrizték a békéjüket, nekik sok nehéz helyzetben mégis megvolt az igazi belső békéjük. Valódi belső békét találtak a náci koncentrációs táborokban és a szovjet börtönökben. Megtalálták a békét a háború, az éhínség és az üldözések idején. Még akkor is sikerült megőrizniük a békéjüket, amikor olyan szörnyű betegségekben szenvedtek, mint a rák.

## Hogyan ápoljuk a békét az ünnepek alatt

**1.** Helyezzük előtérbe személyes imádságunkat. Keljünk fel néhány perccel korábban, és ülünk le csendben imádkozni a karácsonyfa mellé. Olvassuk el a napi miseolvasmányt, mondjunk el egy-két tizedet a rózsafüzérből. Felfrissülést és megújulást nyerünk abból, ha ragaszkodunk a csend eme különleges pillanataihoz.

**2.** Adjunk értelmes ajándékokat. Ne engedjük a csábításnak, hogy csak azért vásároljunk dolgokat, hogy megvegyük őket. Ajándékozzunk élményeket vagy időt. Ha ellenállunk a karácsony kommercializációjának, az nem csak a pénztárcánkról, hanem a saját józan eszünkről is szól.

---

**Szerző: Szerk. (2021-12-22)**

4 / 6 oldal | © Katolikus.ma

**3.** Egyszerűen mondjunk nemet a dolgokra. Nancy Reagan DARE programjának szavai ma is ugyanolyan igazak, mint valaha: „csak mondj nemet”. A nemet mondás jót tesz nekünk. Az ünnepi időszakban minden sarkon ott leselkedik a kísértés, hogy túl sokat vállaljunk és túl sok programra kötelezzük el magunkat. A legtöbb amerikai azonban jobban tenné, ha kevesebbet csinálna.

**4.** Ejtsük meg ama bizonyos telefonhívásokat. Léteznek olyan emberek, akikre minden ünnepen gondolunk. Barátok vagy családtagok, akikkel az év során nem sokat törődtünk. Szánjunk időt arra, hogy felhívjuk őket. Ha tudtára adjuk másoknak, hogy mit jelentenek számunkra, az békét hoz.

**5.** Adakozzunk a rászorulóknak. Kultúránkban a karácsony az ajándékozás, az adakozás időszaka. Adakozzunk nagylelkűen azoknak a jótékonyági szervezeteknek, amelyekről tudjuk, hogy valóban változást hoznak a szegények életében. Még ha csak néhány zoknit vagy palack vizet adunk is azoknak a hajléktalanoknak, akiket munkába menet látunk, akkor is békét nyújt, ha önmagunkból adhatunk valamit.

Végső soron a béke nem valami elvont állapot, még a belső béke sem. Milánói Szent Ambrus így emlékeztet bennünket erre:

„Tárd ki szélesre az ajtódat annak, aki jön. Nyisd meg a lelkedet, tárd fel szíved

---

**Szerző: Szerk. (2021-12-22)**

5 / 6 oldal | © Katolikus.ma

mélyét, hogy meglásd az egyszerűség gazdagságát, a béke kincseit, a kegyelem édességét. Nyisd ki szívedet, és szaladj, hogy találkozz az örök fény Napjával, amely minden embert megvilágít.”

**A béke egy személy. Krisztus a mi békénk.**

**Rövidített fordítás: Solymosi Judit**

Forrás: Aleteia

---

**Szerző: Szerk. (2021-12-22)**

6 / 6 oldal | © Katolikus.ma

Jelen kiadvány tartalmául a Katolikus.ma cikke szolgál, mely a <https://katolikus.ma/5-modszer-arra-hogy-orizzuk-meg-a-beket-karacsonykor-mukodik/> internetes címről származik. A cikket 2022-05-22 dátummal egy médiamissziós lelkületű Tisztelt Olvasónk töltötte le, létrehozva a jelen pdf vagy papír alapú kiadást, akinek ez úton is köszönjük az ilyen formában történő terjesztést. Mindent Isten nagyobb dicsőségére!