

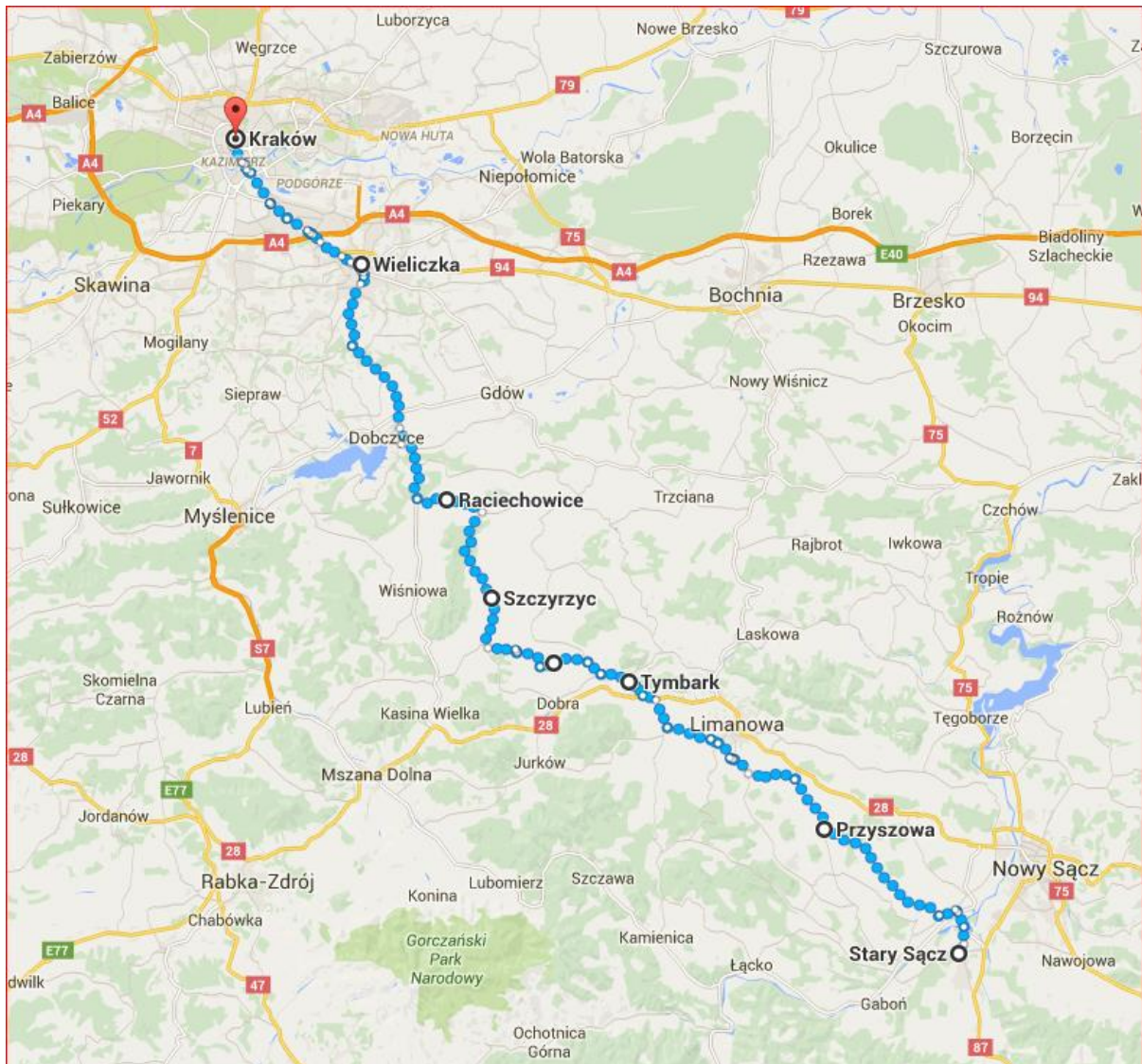
## ÚTVONAL

Gyalog: Stary Sącz – Wieliczka 85,2 km

Vasút: Wieliczka – Krakkó 15km

Day	Date	Way	Walking Distance	Accommodation
1. nap	július 19.	Budapest - Stary Sącz		Stary Sącz
2. nap	július 20.	Stary Sącz - Przyszowa	15,5km	Przyszowa
3. nap	július 21.	Przyszowa - Tymbark	19,5km	Tymbark
4. nap	július 22.	Tymbark – Szczyrzyc	15,9km	Szczyrzyc
5. nap	július 23.	Szczyrzyc - Raciechowice	9,9km	Raciechowice
6. nap	július 24.	Raciechowice – Wieliczka - Krakkó	24,4km (+15km vasút)	Krakkó
7.-12. nap	július 25-30.	Krakkó		Krakkó
13. nap	július 31.	Krakkó - Budapest		

Stary Sącz – Wieliczka 5nap 85,2km





## Jövés-menés helyett...

Aki zarándokol, nem rohan  
Aki zarándokol, nem menekül  
Aki zarándokol, nem menetel  
Aki zarándokol, nem túrázik  
Aki zarándokol, nem kirándul  
Aki zarándokol, nem sétál  
Aki zarándokol, nem bóklászik

Aki rohan, azt az idő szorítja,  
Aki zarándokol, azt az idő tágítja

Aki menekül, önmaga elől fut  
Aki zarándokol, önmaga felé tart

Aki menetel, másokhoz igazodik  
Aki zarándokol, saját ritmusára jár

Aki túrázik, teljesít  
Aki zarándokol, teljessé lesz

Aki kirándul, kikapcsolódik  
Aki zarándokol, bekapcsolódik

Aki sétál, nézelődik  
Aki zarándokol, befelé figyel

Aki bóklászik, céltalan  
Aki zarándokol, célra talál

Aki zarándokol, úton van  
Aki zarándokol, jó úton van



*Aki zarándokol, nem rohan*

**1. nap - 2016. július 19.**

Ének kezdésre: Csak vándorolunk az éjben, mert forrás vizére vágyunk.  
Szomjunk a fény a sötétben, szomjunk a fény a sötétben.

Az egész vers (Jövés-menés helyett...) felolvasása egyénileg vagy közösen.

*Aki rohan, azt az idő szorítja,  
Aki zarándokol, azt az idő tágítja*

Reflexiós kérdések: (köztük 2' csöndet hagyni)

- Hogyan értem ma ide? Mi van a szívemben?
- Hogyan tapasztaltam meg a mai napomban, hogy az „idő tágul”?
- Milyen pillanatok tudok felidézni a napomból, amikor valóban jelen voltam? Mit ismertem ekkor fel?
- Hogyan indulok a holnapi napba?

*„Nem szolgál javadra, ha a jövőre irányítod minden vágyadat.  
Ami igazán fontos: a jelen pillanat.”*

*/Barat Szt. Magdolna Zsófia/*

Miatyánk imádsággal befejezzük az imát.



## 2. nap – 2016. július 20. szerda

Ének: Az életed Jézus örök élet, az út, amit Veled járunk. Jöjj hát, és hozd örömed, és szívünk kitárul. (The kingdom of God is justice and peace, and joy in the Holy Spirit. Come, Lord, and open in us the gates of your kingdom.)

### Reggeli impulzus:

*Aki menekül, önmaga elől fut  
Aki zarándokol, önmaga felé tart*

Ma elindulsz. – Ma elindulunk. – Olyan út kezdődik, amelyen még soha sem jártál. – Együtt megyünk, egymás mellett, egymás után, egymást hordozva. Ha a szívedre teszed a kezed, befelé hallgatva, kérdezd meg magadtól, hogy mi a vágyad, mire szeretnél választ kapni, milyen terhet szeretnél letenni.

*„Jézus a Vele való személyes találkozásra hív bennünket.  
Meg akarja ismertetni velünk Szívének érzéseit és szándékait.”*

(Sacré Coeur

Konst. 18.§)

Kérdezd meg Jézust: „Mire hívsz most engem?”

Az úton minden lépés számít. – Minden lépéssel közelebb kerülsz a célhoz. – Közelebb kerülsz önmagadhoz.

### Instrukció a fél órás csendre:

- Hallgasd a külső hangokat, nézd meg a környezetet; milyen hatással vannak rád?
- Most érzékeld a tested, ahogy mozgásban van, egészen a lábujjadtól a fejed búbjáig; milyen érzéseket fedezel fel magadban?
- Majd a gondolataidat figyeld meg, hogy mi az, ami mindig vissza-visszatér; mi az, ami foglalkoztat belül?

### Reflexiók kérdések a megosztáshoz:

- Milyen volt a napom, be tudtam-e kapcsolódni a nap témájába?
- Hogyan éltem meg saját magamat – testemet, érzéseimet, gondolataimat, lelkemet?
- Felfedeztem-e valami mást, érdekeset vagy újat önmagamról?
- Mi a vágyam a következő napra?

Ének estére: Az Úr hallja imám, hogy ha hívom, válaszol. Jó az Úr, Benne bízom, a nevét magasztalom.



*Aki zárándokol, nem menetel*

### **3. nap – 2016. július 21. csütörtök**

*Aki menetel, másokhoz igazodik  
Aki zárándokol, saját ritmusára jár*

Ének: Spiritus Jesu Christi, Spiritus Caritatis, confirmet cor tuum, confirmet cor tuum /Fordítás: Jézus Krisztus, a Szeretet Lelke erősítse meg szívedet!/

*A bennünk lakó Szentlélek fokozatosan átalakít bennünket és érzékennyé tesz,  
hogy felismerjük Jézus jelenlétét magunkban, másokban és  
minden történésben. (Sacré Coeur Konst. 21.§)*

#### Impulzus a nap témájával

Saját ritmusban járok. - Nem kell megfelelnem senkinek. - Odafigyelek. - Jelen vagyok. - Úgy, ahogy vagyok.

Éberem, nyitottan, befogadásra készen. Észlelem, mi történik belül és kívül.  
Jézus itt van, most – jelen ... mindabban AMI VAN, AMI TÖRTÉNIK

#### Csendes reflexió kérdései

- Milyen a ritmusom? Figyelem...
- Mit veszek észre, mit látok, hallok, érzek a talpam alatt, tapintok a kezemmel? Az érzékszerveimmel vissza tudok jönni ide, ahol vagyok. Ezt gyakorlom... Mit veszek észre?
- Hogyan veszem Jézust észre, magamban, másokban és mindabban, ami most történik?

#### Esti megosztás:

- Hogy figyeltem magamra, a saját ritmusomra?
- Milyen pillanatokot tudok felidézni a napomból, amikor valóban jelen voltam? Mit ismertem ekkor fel?
- Hogyan áradt ma az ÉLET felém, bennem, általam?
- Hogyan vettem észre Jézust a mai napomban? Hogyan lepett meg engem?
- Hogyan indulok a holnapi napba?



*Aki zarándokol, nem túrázik*

#### **4. nap – 2016. július 22. péntek - Szent Mária Magdolna**

*„A belső ember arra irányul, akit szeret: Isten az élete, a java, a mindene.”*

*/Barat Szt. Magdolna Zsófia/*

Ének: Csak legyél több szeretet, ha szeretsz, meg nem fáradsz.

Reggeli impulzus:

*„Terád szomjas a lelkem, én Uram, Istenem.” Zsolt*

Mai napi társunk, kísérőnk az úton Mária Magdolna. A napi evangélium nagyon mozgalmas – Mária Magdolna is zarándokol: elmegy Jézus sírjához. Ez zarándoklat. Jézust keresi. Őt, aki értelmet adott az életének, aki Életet adott neki. Aki őt előbb szerette, és Akit már ő is szeret. Ezt keresi az Énekek éneke mennyasszonya is. És mi magunk is. „Fölkelek, bejárom a várost, keresem a tereken és utcákon, keresem, akit szeret a lelkem” (Én3, 2)

Mária Magdolna megtalálta Jézust, aztán elment a tanítványokhoz és hírt adott róla.

*Aki túrázik, teljesít  
Aki zarándokol, teljessé lesz*

Teljesít – önmaga akar teljessé válni

Teljessé lesz – hagyja, hogy Isten tegye ezt vele, mert belátja, hogy önmaga erejéből erre sosem lesz képes

Átadja önmagát, még hiányait is – szabadság, bizalom, ráhagyatkozás, a teljesség valódi vágya

Reflexiós kérdések a csendre:

- Számomra mi a teljesség?
- Mit teljesítettem eddig életemben?
- Hol és miben hagyatkoztam rá az Istenre? Miért?
- Mi lett a következménye?

### Reflexiós kérdések a megosztáshoz:

- Miért jöttem el erre a zarándoklatra? Mit keresek és mit találtam eddig?
- Miben tudtam ma másokra hagyatkozni?
- Hol találtam meg ma Istent vagy az Ő nyomait?
- Miért tudok ma hálát adni?

Ének: Te vagy a fény a szívemben, Jézus, add, hogy ne szólhasson bennem a sötét! Te vagy a fény a szívemben, Jézus, Krisztus, jöjj, Te vezess utamon!



*Aki zarándokol, nem kirándul*

**5. nap – 2016. július 23. szombat** - Szent Brigitta

*Aki kirándul, kikapcsolódik  
Aki zarándokol, bekapcsolódik*

*„Jézust szemlélve, az ő magatartásából és reakcióiból tanuljuk meg,  
hogyan tehetünk tanúságot valamennyi kapcsolatunkban  
szeretetének felszabadító erejéről.” (Sacré Coeur Konst. 15.§)*

### Impulzus a nap témájával

Bekapcsolódom, nem csak félig vagyok jelen

Szt. Brigitta tekintetét Jézusra vetette élete különböző helyzeteiben, bárhol és bárhogyan élt is.

A mi életünk, szeretetünk egyetlen forrása: SZÍV-ből élni.

Szívvvel fordulni Istenhez

társaimhoz

önmagamhoz

A szeretet nem érzés - döntés

Ének: Csak Isten békessége oltja szomjamat. Üdvöm én Tőle várom. Igen, nyugodalmat lelkem Nála lel. Isten segítségül jön.

## Csendes reflexió kérdései

- Mire figyelek most?
- Hogyan tudok, Szt. Brigittához hasonlóan, én is Jézusra figyelni, megnyílni az Ő számára?
- Hogyan hív szeretni Jézus itt és most, e zárándoklat mai napján?
- Hogyan döntök a szeretet mellett?

## Esti megosztás:

- Miben tapasztaltam, hogy igazán bekapcsolódtam e napba?
- Milyen pillanatok tudok felidézni a napomból, amikor valóban jelen voltam? Mit ismertem ekkor fel?
- Hogyan szerettem? Hogyan fogadtam a felém áradó szeretetet?
- Hogyan indulok a holnapi napba?

Szt. Brigitta \*Finstad 1302/03. +Róma, 1373. július 23.

Brigitta oly szorosan hozzátartozik a svéd történelemhez, mint Jeanne d'Arc Franciaország vagy Assisi Szent Klára Itália történetéhez. Brigitta 11 esztendő volt, amikor édesanyját elvesztette. Ebben a nehéz időben talált rá először Krisztusra, aki, „tudta, mi a szenvedés”. Tizenhárom éves korában férjhez adták, jöllehet kolostori életre vágyott. Nyolc gyermeket adott férjének, Ulf Gudmarssonnak. Férje halála után Brigitta leköltözött Rómába. Háza a Piazza Farnesén éveken át nyitva állt az északról érkező zárándokok előtt, kiknek lehetőséget teremtett arra is, hogy anyanyelvükön gyónhassanak és kapjanak feloldozást. Mindamellet szívében a kolostori élet eszménye, a Krisztussal és Máriával való közösség foglalta el a legfőbb helyet. Sokat fáradozott, hogy Európa uralkodóit kibékítse egymással, a pápát pedig rábírja, hogy térjen vissza Avignon-ból Rómába. De annak érdekében is sokat tett, hogy a püspökök és papok változtassanak életmódjukon. Miután 1372-ben elzárándokolt Jeruzsálembe, a kinyilatkoztatások -- amelyeket a Revelation c. könyv 7 kötetében írt le -- elérték tetőpontjukat. <http://www.katolikus.hu/szentek/0723.html>



*Aki zárándokol, nem sétál*

**6. nap – 2016. július 24. vasárnap - Árpád-házi Szent Kinga**

*Aki sétál, nézelődik  
Aki zárándokol, befelé figyel*

Ének: Isteni béke, boldog öröm, szállj le szívembe isteni csönd!

Reggeli impulzus: Testérzékelő gyakorlat



„Az imában Hozzá viszünk mindent, ami életünk részét alkotja, az emberiség szenvedéseit és reményeit. Megtanuljuk, hogy a csöndben és a szív szegénységében időzzünk előtte.” (Sacré Coeur Konst. 20.§)

#### Reflexiós kérdések a csendre:

- Figyeljek ma többször tudatosan kifelé és befelé! Keressem a lehetőséget, és maradjak ma minél többet csöndben!
- Vegyem észre, mi történik, amikor nem beszélek vagy hallgatok zenét, és hogy mit tesz velem a csönd!
- Engedjem, hogy feljöjjenek bennem azok a helyzetek, emberek, akiknek most különösen szükségük van Istenre. Hordozzam őket a mai napon!

*Aki zárándokol, nem bóklászik*

#### Reflexiós kérdések a megosztáshoz:

*Aki bóklászik, céltalan  
Aki zárándokol, célra talál*

- Így a zárándoklat végén, mit látok, milyen célra találtam rá?
- Milyen kérdések foglalkoztatnak?
- Milyen érzések jöttek föl bennem? Mit kezdtem velük?

Árpádházi Szt. Kinga:\*Magyarország, 1224. +Stary Sacz (Ószandec), Lengyelország, 1292. július 24.

IV. Béla magyar király és Laszkarisz Mária bizánci császári hercegnő elsőszülött gyermekeként látta meg a napvilágot. Testvére volt Árpádházi Szent Margitnak. Szülei és atyai nagynénje, Erzsébet hatására maga is mélyen vallásos volt gyermekkorától fogva. De megérinthette fogékony lelkét a 13. század nagy egyházi mozgalma, a kolduló rendek alakulása is. Így juthatott Kinga egész fiatalon arra az elhatározásra, hogy szüzességi fogadalommal életét teljesen Istennek szenteli. Szülei azonban 1239-ben igent mondtak a szomszédos lengyel fejedelem leánykérő küldöttségének, és leányuk pár napos vívódás után beleegyezett akarataukba. Talán éppen Kálmán herceg és Szalóme józsefházassága lebegett a szeme előtt, s bízott benne, hogy ha Isten sugallta neki szüzessége fogadalmát, lehetővé teszi majd annak teljesítését az új életformában is. Krakkóba vezető útja az akkori Észak-Magyarországon és Szandecen keresztül valóságos diadalmenet volt, mert életszentségének és szépségének híre ezrek kíváncsiságát ébresztette föl. Az országra szóló esküvő és lakodalom után nem egykönnyen sikerült királyi férjét rávennie, hogy tartsa tiszteletben szüzességi fogadalmát, sőt, maga is tegyen ilyen fogadalmat. Kinga a tatárok elvonulása után hazalátogatott Magyarországra, s az apjától kapott bányászok segítségével 1251-ben megnyitotta a híres bochniai sóbányákat (Wieliczka). Férje hosszabb betegeskedés után, 1279-ben meghalt. Temetésén Kinga már a ferences apácák (klarisszák) ruhájában vett részt. Abba az ószandeci klarissza zárdába lépett, amelyet annak idején a férjével együtt építtetett és látott el javadalmakkal. Jótékonykodással és önmegtagadó imaéletben teltek napjai. A nővérek 1284-ben főnöknőjükké

választották. 1291 őszén betegeskedni kezdett, és 10 hónapi betegség után 1292 júliusában állapota válságosra fordult. Maga kért papot, hogy szentségekkel megerősítse, majd július 24-én, Szent Jakab apostol vigíliáján halt meg. 1690-ben VIII. Sándor pápa avatta Kingát boldoggá. Öt évvel utóbb pedig XII. Ince Lengyelország egyik védőszentjévé tette.



*A zarándokút folytatódik...*

## **7. nap – 2016. július 25. hétfő - Szt. Jakab apostol**

Ének: A béke napja közel, nézd már fénylik a jel. Jézus Szíve a földön, az égen, mindent egybeölel.

*Aki zarándokol, úton van.  
Aki zarándokol, jó úton van.*

### Kérdések:

- Mit jelentett nekem ez a zarándokút? Milyen szimbólummal vagy képpel tudnám kifejezni? Miért tudok hálát adni? Milyen ajándékot kaptam az úton? Mi az, ami meglepetés volt számomra? Hogy érzem most magam?
- Mi lesz a következő lépésem, ha hazamegyek?

*Ne téblábolj a parton, vesd magad a folyóba!  
A Lélek sodrásában biztonsággal eljutsz a kikötőbe.*

*(Barat Szt. Magdolna Zsófia)*

### Szt. Jakab apostol (+Jeruzsálem, 42. körül)

Betszaidában született. Az Egyház hagyományában az „idősebb” nevet kapta, hogy megkülönböztessék a Szent Fülöppel együtt ünnepeelt „fiatalabb” Jakabtól, az „Úr testvérétől”. Zebedeus és Szalome fia, Szent János evangélista bátyja. Apja mesterségét örökölve halász volt. A 28. év tavaszán vagy nyarán, amikor Jézus a Genezáreti tó partján járva kezdte egyenként meghívni apostolait, miután meghívta Pétert és Andrást, „folytatva útját megpillantott két másik testvért is, Zebedeus fiát, Jakabot és testvérét, Jánost. Éppen hálójukat javították a bárkában apjukkal, Zebedeussal. Őket is hívta. Rögtön otthagyták a bárkát apjukkal együtt és nyomába szegődtek” (Mt 4,21.22). Simon Péter és János mellett ő a harmadik, akinek az Úr különleges feladatot szánt. Simon a szikla, János a szeretett tanítvány, Jakab az első vértanú az apostolok közül. Ezért kiváltságos helyzetekben – a színeváltozáskor, Jairus leányának feltámasztásakor és a Getszemáni kertben – csak hármukat vette maga mellé Jézus. Jakab egyébként robbanékony természetű volt. Ezért nevezte el Jézus őt és testvérét, Jánost Boanergesznek, ami annyit jelent: a mennydörgés fiai. Jakabban jó talajba hullottak az Úr e szavai. Mestere halála után ő lett a jeruzsálemi egyház feje, s mint ilyen valóban ivott az Úr kelyhéből: amikor Heródes Agrippa király 41–42-ben az egyházra támadt, elsőként Jakabot ölette meg karddal. Ő lett az első vértanú az apostolok között. Életében is sokaknak szolgált. Szent Pál tanúskodik arról, hogy megtérése után tizennégy évvel úgy ismerte



meg őt, mint Péter és János mellett az Egyház „oszlopát” (Vö. Gal 2,1-10).  
<http://www.katolikus.hu/szentek/0725-397.html>



## A SZENT SZÍV TÁRSASÁGRÓL (SACRÉ-CŒUR)

A Jézus Szent Szíve dicsőségéért a leánynevelés apostoli szolgálatát végző **Szent Ignác-i lelkiességű** pápai jogú kongregációt Barat Szent Magdolna Zsófia alapította 1800. november 21-én, Párizsban.

Ma öt kontinens negyvenegy országában több mint kétezer nővértársunkkal válaszolunk Jézus hívására, hogy „felfedezzük és megmutassuk Szíve szeretetét” egy olyan sebzett világban, amelynek szüksége van az igazságra, az emberi méltóságra és a reményre.

Rendünk központja Rómában van. Társaságunk mottója:

**„Cor Unum et Anima Una in Corde Jesu” – „Egy szív, egy lélek Jézus Szívében”.**

A Szent Szív Társaság (Sacré Coeur) eredete Jézus sebzett Szíve, mely szeretetből mindent odaadott. Az Egyház küld minket, hogy továbbadjuk Jézus Szívének szeretetét. Benne van a személyiség növekedésének forrása és az emberek közötti kiengesztelődés útja. Ezt hisszük, és ezt akarjuk hirdetni.

Az Egyház küldetésében a nevelés szolgálatával veszünk részt. Oktatási intézményekben, a felnőttképzés területén dolgozunk, pasztorális munkát és lelki kísérést végzünk, illetve tevékenyek vagyunk az élet más területein, ahol az emberi fejlődés és az igazságosság kibontakoztatását segítjük elő. Különösen nőkkel és fiatalokkal foglalkozunk.

Társaságunk története 1800. november 21-én kezdődött Franciaországban, amikor a húszéves Barat Szent Magdolna Zsófia három fiatal társával együtt fogadalmat tett arra, hogy „megismerteti Isten szeretetének kinyilatkoztatását”, melyet a nevelés apostoli feladatán keresztül adnak tovább. Magdolna Zsófia nevelési célja az volt, hogy a növendékeket a lányok számára abban a korban szokatlanul magas színvonalú oktatásban részesítsék, emberi és lelki fejlődésüket a hitélet és a Szent Szív tiszteletének alapjain biztosítsák, hogy később anyákként a családjukra gyakorolt hatásuk révén hozzájáruljanak a társadalom keresztény szellemű megújításához. Magdolna Zsófia különös gondot fordított arra is, hogy a bentlakásos iskolák mellett a szegény gyerekek számára ingyen iskolákat alapítson.

A Rend másik meghatározó egyénisége Philippine Duchesne volt, aki 1818-ban kezdte meg missziós tevékenységét Észak-Amerikában, és az Észak- és Dél-Amerikában továbbterjedő Sacré Coeur szerzetesházak alapítója lett.

A Szent Szív Társaság 1883-ban érkezett Magyarországra. Ekkor nyílt meg első iskolánk, a Philippineum, majd 1917-ben került sor második iskolánk – a Sophianum – alapítására. Mindkét intézményünk fiatal lányok több generációját és családjaikat szolgálta egészen a második világháború utánig, a szerzetesrendek feloszlásáig.

Magyar nővéreink többsége Ausztriában folytathatta szerzetesi életét, ahonnan 1989-ben néhányan visszatértek Magyarországra, és 1991-ben magyarországi hivatásokkal indult újra a Társaság élete Budapesten. Az immár több mint húszéves jelenlétünket főként a rendtagok képzése, a közösségi élet kialakítása és magyarországi küldetésünk megalapozása határozta meg.

Lelkigyakorlatok, lelkeségi programok: Forrás Lelkeségi Központ, Budapest1121  
Mese u. 11.

[www.szentszivtarsasag.hu](http://www.szentszivtarsasag.hu)

[www.hivatarrcj.blogspot.hu](http://www.hivatarrcj.blogspot.hu)

Facebook: Magdolna Zsófia Sacré Coeur

### Praktikus információk

Ha bárki „elveszik” a zárandoklat vagy az IVT alatt, hívja föl Tornyai Erika RSCJ-t 06204336982! Ne pánikoljon, megkeressük! ☺

Segélyhívó szám Lengyelországban:

Segélyhívó számok ha vonalas telefonról vagy telefonfülkéből telefonálunk:

999 - Mentők

998 - Tűzoltók

997 - Rendőrség

986 – Városi őrség

Ha mobilról telefonálunk: 112

Lengyelországban a mosdók piktogramjai kicsit mások, mint idehaza: a kör alakú jel a női, a háromszög a férfi mosdót jelöli.

Vigyázz! Ha nem jön autó, de átmész a zebrán, ha a piros a lámpa, meg fognak büntetni! Légy tehát türelmes és várd ki a zöldet. ☺

Pénzváltásra csak a hivatalos valutaváltóhelyeket használd. Soha ne válts pénzt az utcán.

Krakkó egyes üzleteiben, éttermeiben euróval is fizethetsz.

### Kis magyar–lengyel útitészótár

#### Általános kifejezések

igen – TAK

nem – NIE

nem értem – NIE ROZUMIEM

nem tudom – NIE WIEM

Semmi – NIC NIE SZKODZI

Milyen kár! – JAKA SZKODA!

kérem – PROSZĘ

Hogy vagy? – JAK SIĘ MASZ?

Köszönöm, jól. – DZIĘKUJĘ, DOBRZE.

nem beszélek lengyelül – NIE MÓWIE PO

POLSKU

külföldi vagyok – JESTEM

OBCOKRAJOWCEM

nem tudok lengyelül – NIE UMIEM PO  
POLSKU

köszönöm szépen – DZIĘKUJĘ BARDZO

Hogy hívnak? – JAK SIĘ NAZYWASZ?

Mi a neved? – JAK CI NA IMIĘ?

Engem ...-nak hívnak. – NAZYWAM SIĘ...

Magyarország – WĘGRY

Lengyelország – POLSKA

Magyar vagyok. – JESTEM WĘGREM.

/JESTEM WĘGIERKĄ.

egészségére! (koccintásnál) – NA  
ZDROWIE!

bocsánatot kérek – PROSZĘ O  
WYBACZENIE

bocsánat – PRZEPRASZAM

Nagyon sajnálom – BARDZO MI  
PRZYKRO

Mi ez? – CO TO JEST?

Ki ez? – KTO TO JEST?

Mit jelent? – CO TO ZNACZY?

### **Útbaigazítás**

itt – TUTAJ

kijárat – WYJŚCIE

bejárat – WEJŚCIE

mikor? – KIEDY?

hol van... ? – GDZIE JEST?

Milyen messze van? – JAK JEST DALEKO?

nyitva – OTWARTY

zárva – ZAMKNIĘTY

ott – TAM

szemben – NAPRZECIWI

### **Hasznos kifejezések:**

Gratulálok! – GRATULUJĘ!

Vigyázat! Óvatosan! – UWAGA!

OSTROŻNIE!

pénztár – KASA

bolt – SKLEP

olcsó – TANI

drága – DROGI

### **Köszönések**

Jó reggelt! – DZIEŃ DOBRY

Jó napot! – DZIEŃ DOBRY

Jó éjszakát! – DOBRANOC

### **Számok**

1 – JEDEN

2 – DWA

3 – TRZY

4 – CZTERY

5 – PIĘĆ

### **Ételek, italok**

méz – MIÓD

péksütemény – PIECZYWO

sajt – ŻÓŁTY SER

Mi van ott? – CO TAM JEST?

Hova mész? – DOKĄD IDZIESZ?

Miért? – DLACZEGO?

Természetesen – OCZYWIŚCIE

Ez igaz. – TO PRAWDA

Jól van. – DOBRZE

Nem lehet – NIE MOŻNA

Nem szabad – NIE WOLNO

Nagyszerű! – ŚWIETNIE, DOSKONALE

egyenesen – PROSTO

jobbra – NA PRAWO

balra – NA LEWO

út – DROGA

utca – ULICA

város – MIASTO

falu – WIEŚ

iskola – SZKOŁA

templom – KOŚCIÓŁ

Jó utat! – SZEROKIEJ DROGI!

Mennyibe kerül? – ILE TO KOSZTUJE?

férfiak – DLA PANÓW

nők – DLA PAŃ

mosdó – TOALETA, UBIKACJA

ruhatár – SZATNIA

csomagmegőrző – PRZECHOWALNIA

BAGAŻU

Jó estét! – DOBRY WIECZÓR

Viszontlátásra! – DO WIDZENIA!

Szervusz, szia – CZEŚĆ

6 – SZEŚĆ

7 – SIEDEM

8 – OSIEM

9 – DIEWIĘĆ

10 – DZIESIĘĆ

túró – BIAŁY SER, TWARÓG

só – SÓL

sonka – SZYNKA



cukor – CUKIER  
felvágott – WĘDLINA  
kenyér – CHLEB  
kolbász – KIEŁBASA  
lekvár – DŻEM,

POWIDŁA, MARMOLADA

fagyalt – LODY  
ásványvíz – WODA MINERALNA  
tej – MLEKO  
Jó étvágyat! – SMACZNEGO!

Focidrukkereknek

rúgj gólt! – STRZELAJ GOLA!

fiúk, előre! – DO PRZODU CHŁOPAKI!



Imák – MODLITWY

**Keresztvetéskor:**

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen.

**Miatyánk – MODLITWA PAŃSKA**

Ojcze nasz,  
któryś jest w niebie:  
święć się imię Twoje,  
przyjdź Królestwo Twoje,  
bądź wola Twoja jako w niebie,  
tak i na ziemi.  
Chleba naszego powszedniego  
daj nam dzisiaj.  
I odpuść nam nasze winy,  
jako i my odpuszczamy naszym  
winowajcom.  
I nie wódz nas na pokuszenie,  
ale nas zbaw ode złego. Amen

**Üdvözlégy, Mária – ZDROWAŚ MARIO**

Zdrowaś Maryjo,  
łaski pełna, Pan z Tobą,  
błogosławionaś Ty między niewiastami  
i błogosławiony owoc żywota Twojego,  
Jezus.  
Święta Maryjo, Matko Boża,  
módl się za nami grzesznymi  
teraz i w godzinę śmierci naszej. Amen.

**SAJÁT FELJEGYZÉSEIM**



